# WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

1

1 9 4 8

# TREŚĆ:




REDAKCJA: Warszawa, ul. Marymoncka 90, Akademia Wychowania Fizycznego.

ADMINISTRACJA: Warszawa, Al. Jerozolimskie 91.

PRENUMERATA: roczna 1000 zł; półroczna 500 zł; cena pojed. n-ru 100 zł; dla członków Koła Absolw. AWF i studentów uczelni WF roczna 800 zł; półroczna 400 zł; pojed. numeru 100 zł.

KONTO PKO Nr I-8000 z zaznaczeniem: Prenumerata miesięcznika: Wychowanie Fizyczne.

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ



STYCZEŃ 1948

ROK II (XXII) NR 1

Ministerstwo Oświaty na podstawie zarządzenia z dnia 24. IV. 1947 r. Nr. VI 0-736/47 zatwierdziło do użytku szkolnego miesięcznik „Wychowanie Fizyczne" jako czasopismo polecone do bibliotek szkół średnich ogólnokształcących i zawodowych oraz zakładów kształcenia nauczycieli.

GEN. BRYG. KUSZKO EUGENIUSZ

# KULTURA FIZYCZNA

## ZALEŻY OD SPOŁECZNO-POLITYCZNEGO POSTĘPU

Przed wychowaniem fizycznym i sportem otwierają się nowe perspektywy rozwoju. Wraz z ogólnym postępem cywilizacyjnym również i wychowanie fizyczne kroczy naprzód ku nowym zdobyczom, ku nowym, wyższym formom wypełniającym się nową, bardziej doskonałą treścią.

Gdybyśmy na tym tle postawili pytanie: co jest w obecnym okresie rozwojowym wychowania fizycznego i sportu najważniejsze dla jego dalszego pomyślnego rozwoju, to po sumiennej i rzetelnej analizie tego zagadnienia musielibyśmy odpowiedzieć, że tą najważniejszą i rozstrzygającą rzeczą, od której zależy wszelki dalszy postęp w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu, jest przede wszystkim jego powiązanie i zharmonizowanie z najbardziej postępowym społeczno-politycznym ruchem naszej epoki historycznej.

Spójrzmy na całą dotychczasową historię wychowania fizycznego i sportu. Co widzimy na stronicach tej historii?

Oto wszędzie i zawsze tym lepiej, tym swobodniej i silniej rozwija się wychowanie fizyczne i sport, im lepiej, im swobodniej i mocniej łączy się on z postępowymi prądami społeczno - politycznymi.

Czyż to przypadek, że w XIX i na początku XX stulecia wychowanie fizyczne i sport rozwijają się właśnie najlepiej tam, gdzie najlepiej i najswobodniej odbywa się postęp społeczny, gdzie najlepiej rozwija się życie gospodarcze, społeczne, polityczne i kulturalne. Możemy więc bez cienia przesady powiedzieć: historia wychowania fizycznego i sportu uczy nas, że największym sojusznikiem i przyjacielem wychowania fizycznego i sportu jest najbardziej śmiały i swobodny postęp społeczno-polityczny, a największym wrogiem wychowania fizycznego i sportu jest zastój, konserwatyzm i wstecznictwo społeczno-polityczne.

Jest to rzecz zupełnie prosta i jasna. Bowiem wychowanie fizyczne i sport nie są i nie mogą być odizolowane od życia społecznego i swe siły rozwojowe mogą czerpać li tylko z tego życia społecz-

nego i jego postępu, z tego wszystkiego, co w tym życiu dąży naprzód i co tym samym pomnaża ogólne siły narodowe we wszystkich dziedzinach twórczości i pracy ludzkiej.

Ale epoka postępowego kapitalizmu minęła już bezpowrotnie. O ile w ubiegłym okresie historycznym wychowanie fizyczne i sport mogło łączyć się ze sprawą postępu kapitalistycznego i dużo na tym korzystało, to obecnie należy to już do przeszłości, albowiem ustrój kapitalistyczny nie reprezentuje już więcej postępu i rozwoju ludzkiego, wprost przeciwnie, obecnie jest on największą siłą wroga i hamującą ten rozwój; skazuje dziesiątki milionów ludzi na śmierć na polach bitew wojennych, niszczy bezcenne dobra cywilizacji w wojnach i w kryzysach, tworzy prądy faszystowskie, które dążą do odebrania wolności politycznych, zdobytych wysiłkiem całych pokoleń ludzkich, a egzystencję mas ludowych czyni coraz to bardziej niepewną, coraz to bardziej zagrożoną bezrobociem i obniżającym się poziomem życiowym.

Dlatego więc musimy dzisiaj śmiało, szczerze i otwarcie powiedzieć: jedyna przyszłość wychowania fizycznego i sportu jest w łączeniu się z tym nurtem życia społecznego, który dąży do zmiany starego ustroju społecznego, do ustanowienia nowego ustroju, opartego na sprawiedliwości społecznej.

Jakże często można usłyszeć u nas takie zdanie: „My pracownicy wychowania fizycznego i sportu wychowani na dobrych tradycjach przeszłości, wiemy, że wychowanie fizyczne wiąże się z życiem społecznym. Zawsze o tym mówiliśmy i zawsze tej zasady broniliśmy".

Piękną rzeczą jest zasada wiązania wychowania fizycznego z życiem społecznym. Któż dzisiaj na świecie może powiedzieć, że tej zasady nie uznaje? Przecież nawet najzagorzalszy konserwatysta powie nam, że on również nic nie ma przeciwko łączeniu wychowania fizycznego z życiem społecznym.

Ale w takim ujęciu ta zasada dzisiaj jest pustym frazesem, liczmanem bez wartości. *Chodzi bowiem nie o to, by wychowanie fizyczne łączyć z życiem społecznym, ale o to, z jakim życiem społecznym mamy i powinniśmy łączyć sprawę rozwoju wychowania fizycznego i sportu?* Życie społeczne nie jest jednorodne. Są w nim siły, które prowadzą go naprzód i są siły, które chcą zatrzymać jego rozwój i złamać postęp społeczny. Cóż znaczy pusty frazes o jedności wychowania fizycznego z życiem społecznym, jeżeli nie powiemy z jakimi kierunkami tego życia chcemy jednoczyć przyszłość wychowania fizycznego i sportu? — Kto szczerze i uczciwie chce jedności wychowania fizycznego z życiem społecznym, ten powinien powiedzieć: postęp społeczno-polityczny był zawsze fundamentem rozwoju wychowania fizycznego i sportu i dlatego pragnąc i nadal tego rozwoju, łączę jego sprawę z najbardziej postępowym kierunkiem obecnego życia społecznego!

Tak mówi nam historia i tak mówi logika ludzka!

I tak mówi nam doświadczenie nowego, ludowego wychowania fizycznego i sportu u naszego największego sąsiada i przyjaciela — Związku Radzieckich Republik Socjalistycznych.

Wystąpiliśmy z inicjatywą, której opracowanie jest przede wszystkim zasługą Dyrektora Państwowego Urzędu WF. i PW. płk. inż. Kuchara, ażeby nawiązać stałą i systematyczną współpracę i wzajemną wymianę myśli, doświadczeń oraz naukowego dorobku w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu wszystkich krajów Słowiańskich. Jesteśmy w okresie przygotowań do mającego się odbyć w bieżącym roku ogólnosłowiańskiego zjazdu pracowników naukowych wychowania fizycznego wszystkich słowiańskich wyższych uczelni, pracujących w tej dziedzinie.

Najwięcej dorobku praktycznego i teoretycznego w dziedzinie WF. posiada Związek Radziecki. Toteż chodzi nam przede wszystkim o to, by ten dorobek poznać i wykorzystać dla dobra i rozwoju naszego polskiego wychowania fizycznego i sportu.

Ludowy sport i ludowe wychowanie fizyczne najwspanialej rozwijają się w ZSRR. Dlaczego? Dlatego, że ten kraj realizuje najlepiej postęp społeczny i na tym gruncie stwarza doskonałą podstawę dla nowej ery wychowania fizycznego i sportu.

Przyświeca więc nam nie tylko ta idea, ażeby złamać chiński mur, jakim przeszłość odgradzała nas od tego nowego świata. Chcemy osiągnąć jeszcze coś więcej. Chcemy udowodnić na przykładzie naszego wschodniego sąsiada, że *jedyna przyszłość dla wychowania fizycznego i sportu jest na drodze ogólnoludzkiej walki o ludzkie warunki egzystencji człowieka na ziemi. Tylko taki ustrój, który daje ludziom warunki, środki, czas i podstawę materialno-społeczną dla masowego i powszechnego uczestniczenia w wychowaniu fizycznym może być przyszłością tego wychowania, może być jego oparciem i jego nadzieją!*

Taki ustrój stwarza ludowa demokracja. Tylko ona w naszym kraju daje społeczną podstawę ogólnonarodowego wychowania fizycznego. Jeżeli więc chcemy, by to wychowanie fizyczne u nas się rozwijało musimy ze wszystkich sił i to z punktu widzenia WF., pracować nad umocnieniem i rozwojem nowego demokratycznego ustroju w Polsce. Jeżeli chcemy byśmy mieli wielkie ogólnonarodowe wychowanie fizyczne musimy, jako przodownicy tego wychowania, walczyć w sojuszu z najbardziej postępowym ruchem społecznym naszej ery o to, by wszyscy ludzie w Polsce mieli takie warunki materialne, by mogli korzystać z dobrodziejstw nowoczesnej kultury fizycznej. A takie warunki daje tylko i jedynie ustrój sprawiedliwości społecznej.

Wszyscy mówimy o konieczności ogólnonarodowego powszechnego wychowania fizycznego, ale te piękne słowa będą pustym

dźwiękiem, jeżeli nie będziemy mówić i nie będziemy walczyć o taki ustrój, który wszystkim ludziom da możliwości i warunki dla uczestniczenia w tym powszechnym wychowaniu fizycznym!

Wychowanie fizyczne i sport w ZSRR posiada wspaniałe osiągnięcia przede wszystkim dlatego, że te warunki i możliwości w tym kraju rozwijają się stale.

Tworzymy i tworzyć będziemy polskie wychowanie fizyczne i polski masowy, ludowy sport. Nie bawimy się w żadne mechaniczne naśladownictwo i tylko po polsku robimy nasz postęp społeczno-polityczny, tylko po polsku będziemy robić nasze nowe, ludowe, powszechne wychowanie fizyczne. Ale przy realizacji tego zadania zawsze czerpać będziemy ze skarbnicy doświadczeń innych postępowych narodów, a przede wszystkim ZSRR.

*KUSZKO EUGENIUSZ*
*gen. bryg.*

*

DR MED. PREISLER

# SPORT I HIGIENA PSYCHICZNA

## CZĘŚĆ II

Sprawa włączenia części wychowania fizycznego w ramy planowej akcji zmierzającej do podniesienia potencjału fizycznego i psychicznego człowieka, nabiera w Polsce szczególnej aktualności wobec dekretu o powszechnym obowiązku wychowania fizycznego. I tu w całokształcie środków wychowania fizycznego sport wysuwa się na czołowe miejsce. W upowszechnieniu ćwiczeń pozostanie bowiem jednym z najważniejszych elementów naszego zasobu materiału ćwiczebnego. Wpłyną na to przede wszystkim wspomniane już wartości hedoniczne oraz emulacyjne, dające najprostszą drogę psychologiczną do człowieka. Przeważą te elementy, które z natury rzeczy dalsze są np. gimnastyce. Obok wartości psychicznych, które z natury rzeczy zapewniają przewagę sportom, dają im przewagę inne okoliczności, jak brak sal gimnastycznych, którymi już przed wojną dysponowało niewiele tylko szkół średnich nie mówiąc o powszechnych, brak odpowiednich instruktorów gimnastyki, których wyszkolenie wymaga więcej trudu, czasu i przygotowania.

Zadania sportu społecznego, który ma z jednej strony spełnić swoją rolę biologiczną i przeciwdziałać degenerującym wpływom cywilizacji na strukturę fizyczną człowieka, z drugiej — stać się jednym ze źródeł regeneracji sił psychicznych i podniesienia poziomu zdrowia psychicznego -— dadzą się osiągnąć tylko przy zachowaniu pewnych warunków realizacji. Zdrowa psychicznie musi być przede wszystkim atmosfera danego sportu. Wysoka moralnie. Tylko wtedy nie stanie się sport dodatkowym źródłem konfliktów psychicznych. Nie sposób bowiem sobie wyobrazić beztroskiego nastroju tam, gdzie walka jest nie tylko zacięta, lecz gdzie wygrana jest również jedną z dróg do zdobycia chleba. W oparciu o codzienne doświadczenie życia boisk twierdzimy, że kluby tego zadania nie spełnią. Nie trzeba przytaczać dowodów na to, że atmosfera życia klubowego budzi dużo zastrzeżeń moralnych. Rozwiązanie zagadnienia sportu społecznego musi nastąpić na innej platformie.

Jedną z istotnych potrzeb związanych z nadaniem mu roli społecznej i nowego oblicza jest konieczność badania i pogłębiania wiedzy o sporcie. Zadanie to spada siłą rzeczy na Wyższe Uczelnie

Wychowania Fizycznego, których stosunek do sportu wymaga gruntownej rewizji. Naukowe opracowanie sportów wykazuje poważne luki. Odnosi się to szczególnie do gier ruchowych. Podczas gdy fizjologia innych sportów (lekka atletyka, narciarstwo, wioślarstwo, kolarstwo, pływanie) może się poszczycić szeregiem badań, nie możemy w tej mierze prawie nic powiedzieć o fizjologii gier. Na taki stan wpływają niewątpliwie trudności techniczne, dowolność kosztu energetycznego bardzo indywidualnego, zależnego od szeregu czynników emocjonalnych, sytuacyjnych, atmosferycznych i innych. Niewiele więcej niż o fizjologii gier można powiedzieć o psychologii i socjologii, przy czym braki te odnoszą się w równej mierze do innych rodzajów sportu. W parze z tym idzie zagadnienie dydaktyki (metodyki i systematyki) gier, która w istocie swej pozostaje umiejętnością empiryczną wybitnych sportowców, pracujących w roli instruktorów czy trenerów. Niewiele lepiej przedstawia się ta sprawa w odniesieniu do pozostałych sportów, które mają jednak więcej opracowań strony metodycznej. Tymczasem w sportach zwłaszcza grach ruchowych, w sportach turystycznych (połączonych z obozami) drzemie potężna broń wychowawcza i profilaktyczna, swoisty środek podniesienia odporności nie tylko fizycznej, lecz również psychicznej. Broń nie wyzyskana, nie doceniona i głębiej nieznana.

Dla zagadnień tych brakło dotąd głębszego zainteresowania. Wystarczy przejrzeć przedwojenne programy którejkolwiek z naszych Wyższych Uczelni Wychowania Fizycznego, aby dostrzec w nich wyraźną przewagę gimnastyki. Niektóre przystosowywały wychowawcę fizycznego przede wszystkim jako nauczyciela gimnastyki. Nikt też nie neguje wartości tej części wychowania fizycznego, która będzie elementem podstawowym w realizacji w. f. W równej mierze należy jednak postawić zagadnienie sportu, szczególnie gier i turystyki. Wydaje się dziwnym paradoksem, że w okresie kiedy cała pedagogika opierała swój sposób pracy na metodzie, która podkreślała maksymalne zainteresowanie dziecka nauczanym przedmiotem, wychowanie fizyczne nie wyzyskało należycie psychologicznych właściwości swego zasobu materiału ćwiczebnego.

Fakty te są niewątpliwym następstwem stosunkowo szczupłego zasobu wiedzy, opartej o wszechstronne podstawy naukowe, o oddziaływaniu sportów na ustrój ludzki. Wśród innych brakuje nam systematyki sportów szczególnie gier, ugrupowania ich w pewien logicznie powiązany tok, który by zapewniał maximum wszechstronności wpływów, optimum natężenia, doskonałość i jednolitość formy ruchu przy pełnym zainteresowaniu i radości ruchu. Od razu trzeba się zastrzec, że trzy pierwsze elementy przywiązane są idealnie do gimnastyki, dwa ostatnie natomiast stanowią nieodłączny atrybut gier — w gimnastyce zaś zależą w głównej mierze od talentu wychowawcy fizycznego.

Na organizację ćwiczeń ruchowych z myślą o szczególnym wyzwoleniu najsilniejszych stanów radości zwraca specjalną uwa-

gę L o r e n t z podkreślając konieczność jej istnienia nie tylko w czasie samego ćwiczenia, lecz również jeszcze przed tym, w samej myśli oczekiwania. Trwanie radości ruchu powinno przedłużać się jeszcze po okresie ukończenia gry. Ten ostatni okres jest szczególnie ważny dla procesów regeneracyjnych, które w szczególny sposób harmonizują zespoły poszczególnych funkcyj ustroju.

Problem dydaktyki obok psychologii i socjologii gier stoi otworem. Na Wyższe Uczelnie spada zadanie postawienia tych zagadnień na warsztacie doświadczalnym, wprowadzeniu wykładów z zakresu teorii, dydaktyki i organizacji sportu. Akcja ta wymaga skoordynowanej i planowej pracy wszystkich uczelni wychowania fizycznego, pracy obliczonej na najbliższe okresy. Wyniki tych badań i doświadczeń będą uzupełnieniem pięknego wysiłku, jakiego dokonaliśmy w zakresie studiów nad genezą ludowych gier i zabaw, prowadzonych przez prof. Piaseckiego i jego współpracowników.

Problemy wysunięte przez higienę psychiczną wysuwają potrzebę udziału wychowawcy fizycznego w akcji profilaktycznej, zmierzającej do podniesienia zdrowia psychicznego społeczeństwa. Wychowanie fizyczne musi w tej sprawie odegrać swoją rolę. Powstaje więc konieczność przygotowania wychowawców fizycznych do tego zadania. Wprowadzenie więc wykładów z higieny psychicznej na Wyższych Uczelniach Wychowania Fizycznego, współpraca z odnośnymi Instytutami Higieny Psychicznej na odcinku wychowania fizycznego, studia nad selekcją i doborem materiału ćwiczebnego pod tym kątem, to dalsze zadania, które łączą się w zupełny, naturalny sposób z całokształtem zagadnienia teorii sportu.

Obok przytoczonej już pracy badawczej pozostaje jeszcze sprawa praktycznego nauczania i organizacji sportu na Wyższych Uczelniach WF. Niezależnie od prowadzenia odpowiedniej ilości godzin na ćwiczenia sportowe, nasuwa się konieczność zorganizowania wzorowych zespołów studenckich o typie klubów z własnym samorządem. Uczelnie Wychowania Fizycznego powinny bowiem kształcić nie tylko wychowawców fizycznych, lecz jednocześnie wychowywać sportowców i organizatorów sportu w odpowiednim środowisku. Oparcie organizacji o wysoką etykę sportową, urządzanie spotkań międzyuczelnianych, połączonych z wymianą intelektualną wykładowców i instruktorów — uwzględnienie momentów towarzyskich — to dalsze elementy zapewniające konstruktywną współpracę, opartą o szlachetne współzawodnictwo. Kluby wewnątrzuczelniane pozwolą studentom zetknąć się bezpośrednio ze stroną organizacyjną sportu i przygotować do przyszłej pracy w stowarzyszeniach. Jednocześnie zaś podniosą osobistą sprawność sportową absolwentów. Nie powinno się dopuścić, aby z tą dziedziną pracy zapoznawali się dopiero w klubach. Taki wzorowy typ pracy należało by przeszczepić do szkół ogólnokształcących, powszechnych, średnich i wyższych.

Podobnie jak kiedyś szkoły angielskie uratowały i zachowały swe stare rodzime gry i sporty, odradzając je na nowo i dając pochop do rozlanego po całym świecie ruchu sportowego — podobnie i dziś odrodzenie sportu i jego etyki może wyjść jedynie ze szkół. Na ich czele muszą stanąć Wyższe Uczelnie Wychowania Fizycznego.

Zmierzając do odrodzenia życia sportowego przez te ośrodki, które kształcą wysoko kwalifikowanych specjalistów wychowania fizycznego, musimy zdecydować się na otwarte postawienie sprawy i wyraźnie zróżnicować dwa pojęcia sportu: olimpijskiego i społecznego. W wartościowaniu obu pojęć musi zniknąć pogląd, że któryś z nich jest lepszy lub gorszy. Oba są inne, równe wartością w innej skali. Zachowując właściwe uznanie dla wyposażonych przez naturę talentów sportowych, które siłą woli dochodzą do najlepszych wyników — umiejmy w równej mierze uszanować systematyczną pracę tych, którzy mimo gorszych warunków naturalnych potrafią zdobyć się na tyle hartu, żeby trwałym wysiłkiem zdobyć średnią sprawność ogólną, opartą o wszechstronne ćwiczenia. Inne będą drogi sportu olimpijskiego, inne sportu społecznego. Ostatni jednakże, przy odpowiednim rozwoju, będzie naturalnym źródłem dla prawdziwych talentów sportowych, które dopiero wtedy będą właściwym odpowiednikiem poziomu usportowienia społeczeństwa. Sport społeczny musi być oparty o uczciwie zdobywaną odznakę sportową. Nie jest to problem obliczony na miesiące, trzeba go planować na lata. Zobowiązując dekretem i rozporządzeniem wykonawczym każdego obywatela do udziału w ćwiczeniach, musimy pomyśleć o właściwym kryterium oceny tego udziału. Musimy sami wychować w sobie szacunek dla odznaki P. O. S‘u i znaleźć mocne sankcje dla nadużyć w tej sprawie. To nie jest problem łatwy. Wymaga głębokiego przemyślenia i sprawnej organizacji. Trzeba go zrealizować stopniowo i systematycznie.

Wnioski końcowe:

Obok celów rozwojowych i kondycyjnych oraz korektywnych w zakresie budowy i funkcyj fizycznych człowieka, przypadają na wychowanie fizyczne (szczególnie na sport) zadania korektywne i profilaktyczne w zakresie poprawy i podniesienia zdrowia psychicznego społeczeństwa.

W zasobie materiału ćwiczebnego wychowania fizycznego sport, zwłaszcza zaś gry zespołowe i turystyka (łącznie z obozami) stanowią najistotniejszy element zapobiegawczych oddziaływań psychicznych.

Spełnienie tych zadań zależy od właściwego ujęcia zagadnień sportu, które wymagają szeroko zakrojonej akcji badawczej, przypa-

dającej w głównej mierze na Wyższe Uczelnie Wychowania Fizycznego przy współudziale Państwowej Rady WF i PW.

W dostosowaniu wychowania fizycznego do potrzeb współczesnego życia leży potrzeba właściwego postawienia teorii sportów w programie Wyższych Uczelni, wprowadzenia odpowiednich wykładów z zakresu teorii, dydaktyki, pedagogiki i organizacji sportu, zwłaszcza zaś gier ruchowych, turystyki i obozów sportowych oraz w zakresie higieny psychicznej.

Pełne przeprowadzenie akcji upowszechnienia sportów wymaga wyraźnego zróżniczkowania sportu olimpijskiego i społecznego i właściwego określenia ich zasięgu i zadań.

*

DOC. DR JÓZEF PIETER

# PRZEZ LABIRYNT DO POZNANIA ZJAWISK PSYCHICZNYCH

## I. METODY NAUKOWE

Najmniej ścisłe i najbardziej zawodne są metody obserwacji „gołym okiem". Jako obserwator uczony patrzy pilnie na dane zjawisko i opisuje w słowach mowy potocznej wyniki swoich spostrzeżeń. O krok naprzód posuwamy się przypatrując się danemu zjawisku z określoną hipotezą na uwadze; wtedy szukamy jego potwierdzenia lub zaprzeczenia hipotezy. Dalszy i to znaczny krok naprzód robimy przy pomocy metod statystycznych. Tutaj już zamiast, a przynajmniej dla uzupełnienia opisów „jakościowych" (słownych) wprowadzamy liczby. Na ogół w nauce lepsza jest liczba niedoskonała od doskonałego opisu słownego.

Wyniki najważniejsze uzyskujemy przez połączenie ścisłych pomiarów z metodą eksperymentalną. To już nie jest po prostu obserwacja ani zbieranie spostrzeżeń statystycznych, lecz dokładnie ukartowana „prowokacja" przyrody, zazwyczaj instrumentami obwarowana izolacja, kontrola i umyślna zmiana zjawisk stanowiących przedmiot badania. Właśnie dzięki metodzie eksperymentalnej nauka nowoczesna stała się tym potężnym narzędziem cywilizacji technicznej, jakim jest faktycznie. Dzięki eksperymentom zdobywamy wiedzę ścisłą o świecie.

Uwagi powyższe odnoszą się również m. in. do dróg naukowych poznania psychiki. Podobnie, jak gdzieindziej, rozpoczęto od domniemań intuicyjnych i obserwacyj dorywczych. Na nich opierała się wiedza o duszy, nagromadzona w ciągu wielu wieków kultury. W drugiej połowie wieku 19 wprowadzono do psychologii metody statystyczne i eksperymentalne. Z natury rzeczy eksperymentować zaczęto najpierw nad zjawiskami stosunkowo prostymi, jak: czas reakcji na bodźce, wrażenia zmysłowe, spostrzeżenia, uwaga, zapamiętywanie, przypominanie itp. Później przystąpiono do eksperymentów nad zjawiskami bardziej złożonymi, a uzasadniona jest nadzieja, że z czasem nawet najbardziej zawiłe procesy psychiki ludzkiej, mianowicie procesy „osobowości twórczej" opisane zostaną ścisłymi cyframi, zdobytymi w pomysłowych eksperymentach.

Cechą bardzo znamienną postępu metod naukowych, m. in. psychologicznych jest ich — w oczach laika — coraz bardziej wzrastająca sztuczność, ich oderwanie od „życiowych“ sposobów zdobywania wiedzy. Psycholodzy występują z coraz to bardziej dziwnymi narzędziami do poznawania duszy. Otóż właśnie, w tej dziwności leży postęp. Za dziwnością pozorną kryje się coraz to większa ścisłość i obiektywizm badań. Jedno z drugim jest związane nierozdzielnie. Psychologia uściśla się bowiem w miarę obiektywizacji metod. Początkowo badania nad zjawiskami psychicznymi utożsamiano z introspekcyjną analizą świadomości. Metoda ta, niewątpliwie potrzebna w pewnej mierze, okazała się jednak zawodną, toteż współczesna generacja psychologów wysila się nad konstrukcją metod obiektywnych, metod polegających na badaniu zachowania się zwierząt i ludzi. Eksperymenty nad zachowaniem się doprowadziły już do ścisłego poznania wielu praw życia psychicznego.

Podobnie, jak w naukach biologicznych i w medycynie, również wiedzę naukową o psychice człowieka zdobywamy coraz częściej na drodze okrężnej, mianowicie przez badania eksperymentalne nad *zwierzętami*. W badaniach tych zastosowano m. in. na skalę wręcz imponującą *metodę labiryntową*. Znaczny odsetek badań eksperymentalnych od początku b. wieku przeprowadzono, zwłaszcza w Ameryce, tą właśnie metodą. Czemuż to właśnie labirynt stał się metodą uprzywilejowaną? Czemu do badań labiryntowych służą przeważnie szczury? Na czym polega metoda labiryntowa? Jakie wyniki uzyskujemy tą metodą? Co z tych wyników rzuca światło na zagadnienia psychiki ludzkiej? Spróbujemy pokrótce odpowiedzieć na te pytania.

## II. CZEMU LABIRYNT?

Najpierw więc, czemu właśnie labirynt? Labirynt jest to droga (do celu) skomplikowana, połączona z zespołem tzw. ulic ślepych. Podobnie, jak mityczny Tezeusz musiał wysilać swój dowcip (nić Ariadny), aby się wydobyć z krużganków pałacu Minosa, zwierzęta (i ludzie) badani przez psychologów, mają ujawnić — w labiryncie — stopień swej bystrości lub zdolności do uczenia się. Labirynty służyły istotnie najpierw do diagnozy stopni inteligencji niektórych gatunków zwierzęcych. Był to niejako uniwersalny klucz do prób intelektualnych nad zwierzętami, o których pojętności w sposób inny trudno było się zorientować. Rychło przekonano się, że klucz ten niczym wytrych przy odpowiednim chwycie otwiera dostęp do rozmaitych zakamarków duszy zwierzęcej; praktycznie do wszystkich czynności psychicznych zwierząt, bo oprócz intelektu do ich uczuć, popędów a nawet do ich form życia społecznego. Najwięcej wiadomości, co prawda, metodyka i technika labiryntowa udzieliła na temat sposobu uczenia się w najszerszym znaczeniu tego słowa.

Uczyć się, znaczy to *zmieniać zachowanie się* (u ludzi również skomplikowane postępowanie) pod wpływem doświadczenia. Ucząc się, nie tylko zdobywamy nowe wiadomości i sprawności ruchowe, ale również nabywamy nowych uczuć i pragnień, zmieniamy motory naszego postępowania, kształcimy nasz charakter. Wobec tego badania nad uczeniem się rzucają światło na ogół funkcyj, uzdolnień i sprawności psychicznych.

Badania ścisłe nad uczeniem się, dają nam wiedzę ścisłą o życiu psychicznym. Otóż, właśnie badania metodą labiryntową nad uczeniem się są bardzo ścisłe i precyzyjne. Metoda labiryntowa umożliwia uczonemu analizę eksperymentalną pojedyńczych współczynników zachowania się, dowolne łączenie dwu lub więcej współczynników i przynosi wyniki pomiarowe, a te stanowią solidną podstawę do opisu zachowania się w postaci tzw. praw.

Wielką zaletą metody labiryntowej jest to, że dzięki sztucznym warunkom przebieg uczenia się obserwować można niejako pod mikroskopem z wielką precyzją, że każdy szczegół tegoż można wypreparować osobno. Przez umiejętne zmiany ścieżek i innych warunków urządzenia labiryntowego, można proces nabywania doświadczeń obserwować z rozmaitych punktów widzenia. Faktycznie też nowoczesna wiedza o mechaniźmie uczenia się oparta jest w wielkiej mierze na wynikach badań labiryntowych.

## III. CZEMU ZWIERZĘTA?

Metodę labiryntową obmyślono i przeznaczono początkowo do badań nad zwierzętami (Small, 1901). Zwierzęta nie mówią, toteż do ich przeżyć metodami introspekcyjnymi dotrzeć nie możemy. Jasne jest, że zoolog, który chciał się dowiedzieć czegoś o ich bystrości umysłowej, uczeniu się i formach myślenia, musiał ograniczyć się do obserwacji obiektywnego zachowania się. Takim był początkowy motyw zastosowania metody labiryntowej do zwierząt. Okazało się z czasem, że ograniczenie metody labiryntowej do zwierząt ma sporo zalet.

Życie zwierząt można od urodzenia prawie że dowolnie kształtować przez regulowanie warunków środowiskowych. Wynika stąd, że można poniekąd obliczyć współudział mas pamięciowych zwierzęcia postawionego wobec nowego zadania labiryntowego. Można ocenić z dużym prawdopodobieństwem stopień nowości danego zadania. Ze zwierzętami możemy dowolnie, eksperymentować. Możemy regulować najdokładniej nie tylko chwilowe podniety i złożone sytuacje, ale również mniej lub więcej trwałe warunki środowiskowe. Możemy na tej drodze powiększać, zmniejszać, wzbogacać, zubożać, w ogóle różnicować ich doświadczenie osobiste i na tej drodze wyznaczać ich rozwój psychiczny, w szczególności rozwój intelektualny. Możemy dzięki temu zanalizować eksperymentalnie pojedyńcze współczynniki tego to rozwoju.

Labirynt stanowi przy tym bardzo cenne narzędzie do okresowych rozpoznań stanu rozwojowego tych czy innych funkcyj psychicznych. Metoda labiryntowa stosowana początkowo nieśmiało i do dość ograniczonej tematyki, zaczęła szybko stawać się prawie że kluczem uniwersalnym do poznania psychiki zwierząt.

Zastosowanie uprzywilejowane znalazła metoda ta w badaniach nad psychiką szczurów. Przytłaczająca większość eksperymentów labiryntowych (i innych) przeprowadzono przy pomocy i na szczurach białych. Psycholog faworyzuje te zwierzęta mniej więcej tak, jak biolog i fizjolog świnkę morską. Głównymi przyczynami uprzywilejowania szczurów białych jest obok zadziwiającej rozrodczości niezwykła aktywność tych zwierząt. Przysłowiowe króliki rozradzają się szybko, ale są mniej aktywne i nie tak chętnie wykonują „zlecenia" eksperymentatora.

Szczury są bardzo wytrzymałe, jak na rodzinę gryzoni bardzo inteligentne, a w labiryncie bez zwłoki rozpoczynają drogę do mety. Ponadto, gdy już raz zdecydowano się na „współpracę" z nimi, siłę przyzwyczajenia oraz łatwości porównywania wyników eksperymentatorów różnych, pozostano przy nich na trwałe. Rozumie się, że wyniki badań nad szczurami dotyczą w pierwszym rzędzie psychiki tego właśnie gatunku zwierzęcego. Pośrednio jednak odnoszą się one do gatunków innych, a nawet do człowieka. *Podstawowe prawa uczenia się, nabywania wprawy, zapominania, orientowania się* i t. p. są jednakowe u gryzoni i u człowieka. Nasuwa się tu pytanie, czego nauka dowiedziała się od setek pokoleń szczurzych, wytrwale spełniających swą „misję naukową" w labiryntach.

## IV. TECHNIKA LABIRYNTOWA

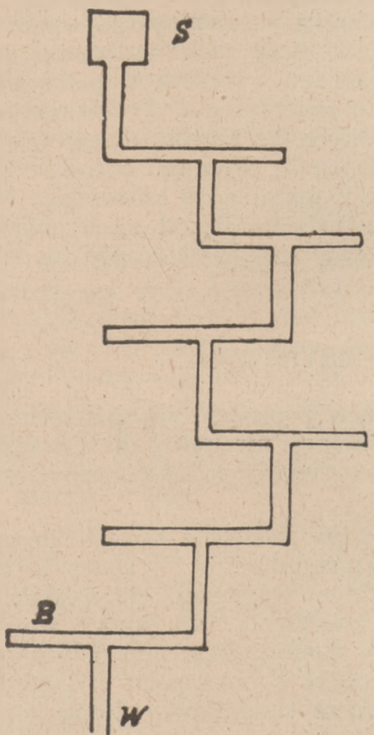
Parę zdań wypada nam najpierw poświęcić na opis techniki badań labiryntowych, inaczej obraz metody nie byłby dla Czytelnika dość wyraźny, a definicja labiryntu wyżej podana niezbyt zrozumiała.

Labirynty — jest ich bowiem wiele rodzajów — są to instrumenty wzgl. urządzenia podobne do instrumentów. Bywa to np. klatka z kilkoma przegródkami z jednym wyjściem. W najdalszej przegródce jest pokarm. „Zadanie" zwierzęcia (np. kury) wpuszczonego do klatki polega na tym, aby z ominięciem przegródek pustych dostać się do ostatniej przegródki z pokarmem. Labirynt bywa czasem wysoce zawiłym systemem chodników, którego opanowanie — celem dostania się na wolność, do pokarmu, do partnerki itp. — wymaga nauki bardzo długiej.

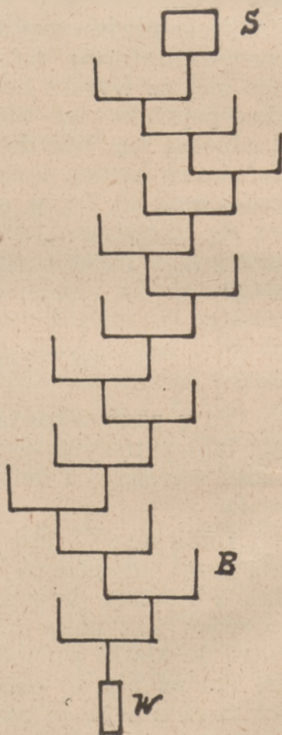
Zależnie od problemu, jaki w danym wypadku psycholog ma na oku, poniekąd również od zwierzęcia z jakim ma do czynienia, wygląd zewnętrzny, wielkość, a zwłaszcza budowa wewnętrzna labi-

ryntu bywają najrozmaitsze. Rzecz jasna, że inne rozmiary, a nawet i budowę musi mieć labirynt do badań nad mrówkami, inny do badań nad szczurami, kotami itp. Różnice największe dotyczą systemu dróg błędnych i trafnych, co stanowi właściwą istotę labiryntu. W jednych labiryntach system dróg jest regularny, w innych celowo chaotyczny, w jednych jest tylko jedna trafna droga do mety, w innych dróg tych jest kilka itp. W każdym labiryncie wszelako są obok mniej lub więcej zawiłej drogi trafnej, uliczki ślepe, tj. uliczki, z których zwierzę musi się wycofać i wejść znowu na drogę prowadzącą do mety.

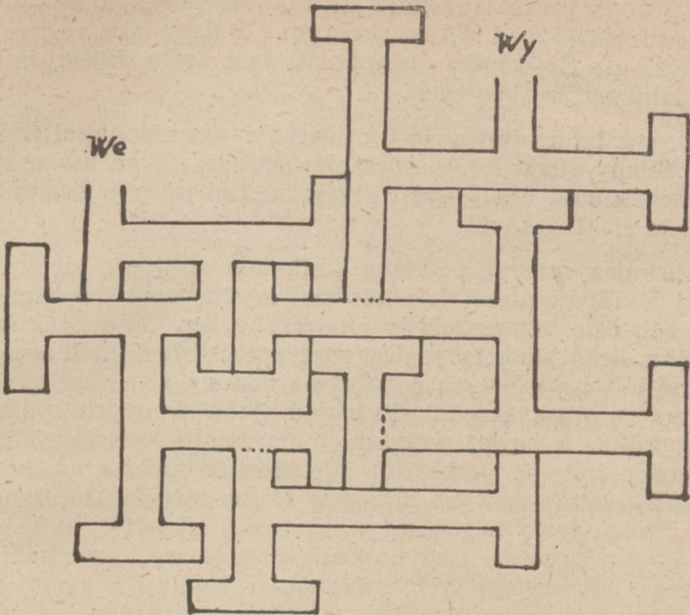
W szeregu labiryntów o regularnym układzie ścieżek błędnych i trafnych, typowymi są labirynty, których powtarzające się odnogi mają kształt liter T, U, V, i Y, w labiryncie „T“ droga prosta rozwidla się pod kątem prostym, przy czym jeden kierunek rozwidlenia jest trafny, drugi błędny. W labiryncie typu wielkiej li-



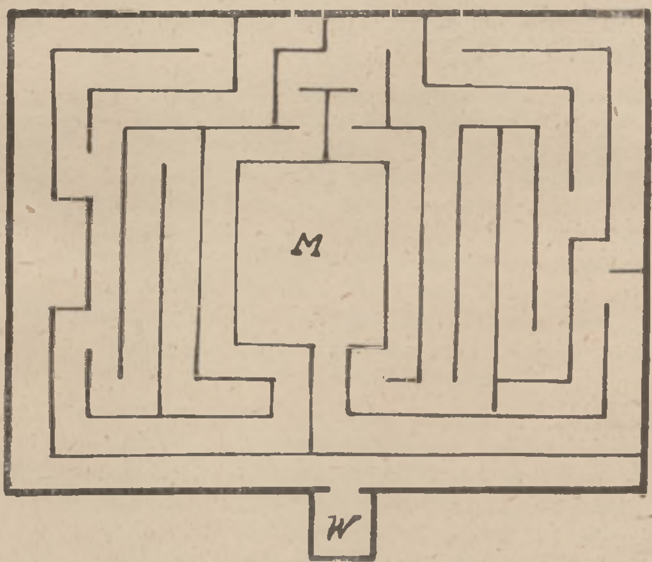

Labirynt typu litery **T** Jeffressa i Tolmana.
**W** — wejście,
**B** — ścieżka błędna,
**S** — skrzynka z pokarmem.




Labirynt typu litery **U** Wolflega.
**W** — wejście,
**B** — ścieżka błędna,
**S** — skrzynka z pokarmem.




Labirynt typu litery **T** Tolmana i Nyswandera
**We** — wejście,
**Wy** — wyjście.




Labirynt typu Hampton-Cowet.
**W** — wejście,
M — meta z pokarmem
(według Small'a)

tery „u“ droga prosta rozwidla się tak, że każde ramię składa się z dwóch odcinków pod kątem prostym. Dalszy opis różnych form byłby może dla Czytelnika nużący; zamiast opisu dajemy kilka ilustracyj labiryntów typowych.

Droga labiryntowa jest otwarta i oświetlona albo kryta i ciemna; ściany gładkie lub szorstkie; ścieżka równa lub ze stopniami z przepaściami czy innymi przeszkodami np. miejscami rażącymi prądem elektrycznym.

Również zwierzę poddane badaniom znajduje się w najrozmaitszej kondycji mniej lub bardziej wygłodzone, spragnione, w okresie rui, całe lub częściowo okaleczone itp. Ponieważ szczególnie wielką ilość eksperymentów przeprowadzono nad współudziałem narządów zmysłowych w procesie uczenia się, więc bardzo często zwierzęta przeznaczone do badań labiryntowych pozbawiono jednego, kilku, a nawet wszystkich narządów zmysłowych, jakich tylko można było je pozbawić: Niejedno zwierzę, a nawet pokolenie zwierząt labiryntowych stało się w ten sposób „męczennikiem“ nauki. Stosunkowo najwięcej wiadomości zdobyto — drogą labiryntową — o procesie i czynnikach uczenia się „mechanicznego“ u zwierząt. Przewaga tych wiadomości wynika z samej metody, która wszak polega na tym, że zwierzęta przez nas badane wciąż na nowo muszą *przebiegać* zawiłe chodniki i uczyć się *biec* sprawnie, aby jak najszybciej *dobiec* do mety.

Co uzyskano dotychczas dzięki technice wyżej opisanej? Stosunkowo najwięcej w sprawie procesu nabywania wprawy motorycznej i czynników wprawy.

*(Dokończenie w następnym numerze „Wychowania Fizycznego")*

*

MGR OSKAR ŻAWROCKI

# SAMOKSZTAŁCENIE WYCHOWAWCY FIZYCZNEGO

Zagadnienie samokształcenia u dorosłego jest podstawowym. Jeśli nie zauważy go — przestaje się rozwijać, choć tego nie wie. Bo — gdy młody, kształci go szkoła, dom i warunki, gdy został dorosłym — przestaje nim się zajmować profesor czy ojciec, zostają tylko warunki, a warunki, inaczej zwane środowiskiem biospołecznym, są bardzo różne, zależnie od tego, gdzie przypadek czy zbieg okoliczności człowieka rzuci.

Dorosły przestaje być bezpośrednio kierowanym przez rozum i doświadczenie innych i pozostaje sam poddając się nieświadomie różnym wpływom. Od tego, czy spostrzeże tę zależność i sam ujmie w ręce dalsze kształcenie się i zacznie świadomie dalej sobą kierować — zależy całe piękno i bujność jego życia.

Jedno z dwóch: albo wprzęgnie się w zaprzęg codziennych trosk, mówiąc językiem dzisiejszej rzeczywistości: w troskę o wykupienie na czas kartek żywnościowych, opłacenia należności za dotychczas nieuregulowany rachunek za podzelowanie dzieciom obuwia, starań o nadliczbówki, dodatkowy przydział i t. d. — i wówczas ten szary dzienny wysiłek będzie mu wypełniał 24 godziny na dobę, mijające z jakąś potworną szybkością — albo — nie wprzęgnie się wyłącznie w konieczności życiowe, pomyśli, iż nie jest tylko kółkiem w jakiejś olbrzymiej machinie, zwanej ludzkim życiem i że warto poszukać czegoś innego dookoła siebie, co przekracza czas i zostaje po nas. Wówczas zacznie sam sobą kierować, aby być pełnowartościowym człowiekiem: przez stały rozwój, przez twórczość, przez intelekt a nie przez przemianę materii i słuszną zresztą troskę o koks, ubranie, żołądek swój i swoich bliskich.

My, Polacy, jesteśmy dziwnym narodem. Oto ośmielamy się zawsze prześcigać zagadnienia bieżące, umiemy sięgać ponad głowami teraźniejszości i widzieć, spostrzegać to, czego inni jeszcze nie widzą. My na przykład, wychowawcy fizyczni widzimy w dalszej perspektywie, zaryzykuję twierdzenie, iż nawet w niezbyt dalekiej — zwycięstwo intelektu nad ciałem. Że nasze skupienie się nad materią, czego dowodem są wspaniałe wynalazki techniczne, jest tylko olbrzymim skokiem ku Człowiekowi, pisanemu dużą literą. My, skromni wychowawcy fizyczni, uprawiający ćwiczenia cielesne a

więc bardziej niż ktokolwiek inny związani z ciałem, obeznani doskonale z jego potrzebami, niezbędnościami, wymaganiami — a więc ludzie najbardziej trzeźwi i biologicznie wykształceni, śmiemy twierdzić, iż następna epoka — epoka energii atomowej, jest podbudową pod epokę czci dla ducha ludzkiego.

Mocna psychiczna postawa, nie dająca się ujarzmić codzienności trosk, jest najważniejszym warunkiem samokształcenia się u każdego człowieka. Gdy zaczynamy mówić o samokształceniu wychowawcy fizycznego — obowiązuje toż samo podstawowe prawo: prawo nieszarzenia, prawo odporności, prawo szacunku dla człowieczeństwa w sobie samym.

Nie zabije w nas pędu do rozszerzania swych horyzontów ani skromne uposażenie, ani odgłosy powojennych chorób, zwanych łatwizną życia, szabrownictwem, czy też bezmiar prac, stojących przed naszym pokoleniem. Jako ludzie musimy szybko otrząsnąć się z tych nawarstwień i pełną piersią zaczerpnąć tchu, którego małym przyczynkiem chciałby być ten artykuł.

Samokształcenie człowieka może się odbywać w każdej z zasadniczych płaszczyzn: fizycznej, intelektualnej i moralnej. Wychowawca fizyczny, który by zacieśnił swe starania tylko do zwiększenia sprawności swego ciała lub do podtrzymania zdrowia nie mógłby być pełnowartościowym człowiekiem. Możliwe, że byłby dobrym bokserem, pływakiem, niezłym gimnastykiem, lecz nigdy — człowiekiem o szerokim zasięgu umysłowym, rozumiejącym zachodzące rewolucyjne przemiany i oddziaływujący twórczo na powstający z gruzów gmach Rzeczypospolitej Ludowej.

Za tym — w skrócie ustalamy drugie prawo samodoskonalenia: samokształcenie winno objąć wszystkie dziedziny życia ludzkiego. O ile pierwsze prawo mówiło o motorze działania: woli do samokształcenia, o niepoddawaniu się wyłącznie biologicznym koniecznościom i potrzebom a przez to pozostawienia w sobie prometeuszowskiego ognia pięcia się coraz wyżej i wyżej w swym samorozwoju człowieka, to drugie prawo mówi o zakresie samokształcenia, ponieważ nieuwzględnienie tego zakresu grozi ubóstwem i spaczeniem samego pojęcia „samokształcenie".

Prof. Nawroczyński kiedyś wyraził w dyskusji pewną myśl przeczącą pozornie temu prawu, mianowicie dowodził, że wykształcenie ogólne nie zdobywa się za pomocą jednoczesnego interesowania się teatrem, fizyką, socjologią, botaniką, medycyną, psychologią i innymi dziedzinami jak to się dzieje przy wykształceniu maturalnym, dającym pewien zakres wiedzy zarówno z języka polskiego jak z matematyki, geografii, biologii, rysunków i t. d., lecz wręcz odwrotnie: zdobywa się wiedzę ogólną przez pozorne zwężenie swych zainteresowań do jakiejś obranej specjalizacji. W najlepszym wypadku będzie to dziedzina pokrywająca się z fachem danego człowieka, w najgorszym — leżąca całkowicie poza pracą zawodową,

lecz będąca rzeczywistym zainteresowaniem danego człowieka. Dyskusja w gronie kilku osób była wówczas bardzo zajmująca. Profesor twierdził, że życie współczesne jest tak bardzo zróżniczkowane a wiedza poczyniła tak wielkie postępy, iż, aby coś z niej naprawdę opanować i umieć, nie wystarcza roku czy pięciu lat, lecz trzeba wybrać tylko jej cząstkę — jakiś wyimek — i poświęcić mu całe życie. Na własnych przeżyciach możemy to potwierdzić: aby być dobrym narciarzem nie wystarczy jeden, dwa czy pięć kursów: trzeba długich lat, aby naprawdę być wszechstronnym narciarzem. To samo z jachtingiem. To samo z grami sportowymi, boksem, piłką nożną, grami terenowymi, tenisem, gimnastyką leczniczą, obozownictwem, łyżwiarstwem. My, wychowawcy fizyczni, doskonale to znamy nawet w naszym niewielkim świecie umiejętności a cóż mówić o świecie badań nad rakiem, gruźlicą, gramatyką starosłowiańską lub badaniami nad wolą ludzką albo energią atomową. Życia ludzkiego nie wystarcza, aby cząstkę jakiejś dziedziny całkowicie opanować — i dlatego Nawroczyński mówi, że wszędzie próba przedłużenia o dalszy kilkunastoletni okres starań o „ogólne wykształcenie“ chybia celu. Nawet gdybyśmy poświęcili nie 6 lat jak przy licealnej maturze a 12 następnych lat, starając się rozszerzać swą wiedzę we wszystkich możliwych kierunkach — bylibyśmy jeszcze większymi dyletantami, niż jesteśmy, znając wiele nazw, fragmentów i pływając po wierzchu zagadnień niczego nie zgłębiwszy i niczym nie władając. Wychowawca fizyczny z konieczności musi być omnibusem w zakresie sportów — musi być sędzią, graczem, pedagogiem, wojskowym, gimnastykiem, musi znać się na dżiu - dżitsu, tańcach narodowych, jeździe figurowej, hokeju, kajakarstwie, musi znać anatomię, ratownictwo, mechanikę, śpiew no i tysiące innych umiejętności. Musi — ponieważ tak wymagają programy. Otóż zauważyliście państwo, że, wcześniej czy później, każdy z nas specjalizuje się w jakiejś dziedzinie najbardziej mu odpowiadającej. Im wcześniej tę swoją specjalność znajdzie, tym lepiej, gdyż przez nią dopiero zdobywa „ogólne wykształcenie“, choć to wydaje się poniekąd paradoksem. Nawroczyński uzasadnia to w ten sposób, że przy skupieniu się na jednym odcinku, z konieczności raz po raz korzysta się z innych nauk i dyscyplin. Dla przykładu weźmiemy tak wąską gałęź jak narciarstwo. Nawet nie biorę całości wychowania fizycznego, tylko w nim wybieram jeszcze coś szczuplejszego, mianowicie narty. Otóż ten, kto naprawdę pracuje nad narciarstwem, wcześniej czy później zetknie się z botaniką, (rodzaje drzew), socjologią (używalność grupowa), ekonomiką, historią, psychologią, pedagogiką — i przez narciarstwo poznaje tamte dziedziny. One w jego odczuwaniu i doznawaniu nabierają mocnego związania się z tym, czym istotnie włada i przez to dają takiemu człowiekowi mocne stanowisko zarówno w społeczeństwie, które ceni go jako wybitnego specjalistę jak i we własnym odczuwaniu, ponieważ wyraźnie widzi swoją przewagę nad innymi.

Wychowawca fizyczny, który w samokształceniu się wybierze jakąś jedną, pozornie wąską specjalizację, jeśli rzeczywiście uczyni ją osią swych samokształceniowych zabiegów ani się spostrzeże, jak zacznie poszerzać swoją ogólną kulturę i czuć się pełnowartościowym człowiekiem. Nastąpi to przez polepszenie dobrego samopoczucia i świadomość niezastąpioności, przez szacunek, jakim otaczają go współkoledzy i zawodowa grupa społeczna, w której żyje, oraz przez nieuniknione pogłębianie tej dziedziny, przez praktykę, teorię i wkraczanie dla pełniejszego jej zrozumienia do innych zakresów, niekiedy nie mających, zda się, nic wspólnego z jego małą specjalizacją.

Pracujący nad gimnastyką małych dzieci musi zainteresować się muzyką, stąd — krok do muzyki regionalnej, stąd — dalszy do porównań wpływu regionu na zabawy dziecięce, stąd — badania nad zabawami u innych narodów — i tak moglibyśmy w przykładowych skrótach przedstawić wiele dziedzin, które zazębiają się u nauczyciela ćwiczeń cielesnych, z mało znaczącym wycinkiem, jakim jest gimnastyka małych dzieci i rozszerzają jego ogólną kulturę. Jednak tenże sam nauczyciel — jeśliby przestał praktykować — byłby wkrótce zdystansowany przez innych, którzy przez praktykę zdobywają nowe doświadczenia, tak samo tenże sam wychowawca fizyczny skostniałby w szablonach, gdyby nie korzystał z fachowych podręczników innych autorów, najpierw polskich później obcych, dla przestudiowania których potrzebna jest znajomość języków obcych, a później — wyjazdy za granicę. Czyż to nie jest poszerzanie ogólnego wykształcenia?

Nie obawiajmy się oddania się swemu fachowi. Droga do zdobywania wiedzy ogólnej u dorosłego wiedzie tylko przez jego fach. Człowiek, który nie rozumie tej prawdy i przerzuca się z jednej dziedziny do drugiej, koniunkturalnie lepszej, niczego nie zdziała i sam będzie fatalnie się czuł, nie spełni bowiem celu swego człowieczeństwa: nie będzie twórcą a tylko konsumentem, będzie kupką materii ożywionej, spożywającej a nie pracownikiem budującym nowe dobra. Stąd pustka wewnętrzna u takiego człowieka, jego wyraźna małość.

I tak doszliśmy do trzeciego podstawowego prawa samokształcenia: droga do twórczości i zdobywania wiedzy ogólnej prowadzi przez specjalizację w swoim fachu.

Streśćmy tezy, które chciałbym, aby zachowały się na stałe u każdego z czytelników:

1. Samokształcenie wymaga własnowolności człowieka.
2. Samokształcenie winno objąć całość człowieka, a więc jego stronę fizyczną, umysłową i moralną.
3. Samokształcenie u dorosłego winno się odbywać przez pogłębianie i poszerzanie fachu.

Przejdźmy teraz do części drugiej artykułu, zajmującej się wskazaniami praktycznymi.

Zacznijmy od dziedziny najtrudniejszej — od dziedziny moralnej.

Człowiekowi bardzo trudno oderwać się od teraźniejszości i spojrzeć na zachodzące zjawiska jakby z boku, bez emocjonalnych nastawień, zaciemniających sąd, lecz myślę, iż nie ma nikogo, ktoby zaprzeczył temu, iż ludzkość spragniona jest uczciwości, spokoju i ładu tak, jak nigdy przedtem. Jest to najbardziej jaskrawa nić przewijająca się przez wszystkie grupy społeczne i niewidzialne chyba tylko dla ociemniałych psychicznie. Tak jak głodny myśli tylko o jedzeniu, tak samo społeczeństwo współczesne myśli tylko o rzeczywistej sprawiedliwości, o prawdziwej demokracji, o niezakłamanej prawdzie. Ta tęsknota do jasności i czystości życia wyprowadza się z potworności hitlerowskiego barbarzyństwa jak matematyczna pewność. Jak aksjomat. Tylko krótkozwroczni mogą tego nie widzieć. Polska spragniona jest nie tylko rzetelności celów lecz i metod. Byliśmy tak bezdennie zakłamywani przez przeszłość wojenną i przedwojenną, iż teraz nie wierzymy prawie nikomu. Podejrzliwość i nieufność, lęk i rozpychanie się łokciami stanowią stałe tło, na którym trzeba odradzać życie Polski. Zarzuty, półzarzuty i plotki a niekiedy i prawdy przykre, bolesne zwiększają trudności pracy wychowawcy — bo przecież my nie jesteśmy nikim innym tylko wychowawcami nadchodzącego pokolenia a przymiotnik „fizyczny", stojący przy słowie wychowawca, odnosi się tylko do środków, jakimi rozporządzamy. Czasami się zdaje, że nie podołamy ogromowi zadania, że przeniesiemy się na lepiej płatne stanowiska, lub takie, gdzie — myślimy — jest inaczej, może spokojniej, mniej szarpiąco nerwowo. Lecz — zostajemy, mało tego — wielu spośród wychowawców fizycznych wraca do czynnej pracy, zapewne dlatego, że praca wychowawcy jest wiecznym bojowaniem i walką o lepszego człowieka, czymś najwyższym co można na świecie czynić.

Otóż samokształcenie w tej dziedzinie może rozpocząć się od samokrytycyzmu: czy „ja" jestem w porządku, czy czasami nie stosuję dwutorowości, o której mówi prof. Kreutz w swej pracy „Kształcenie charakteru", mianowicie nazywa on dwutorowością zakłamanie człowieka, polegające na niezgodności głoszonych i wyznawanych haseł i przekonań z postępowaniem. Przykładowo wygląda to tak: uczymy młodzież punktualności a sami stale spóźniamy się na lekcję, mówimy o braterstwie ludzi, a sami pałamy nienawiścią do jakiejś rasy. Jako wychowawcy, w pełni zdajemy sobie sprawę z potęgi przykładu opartego na instynkcie naśladownictwa i wiemy, że młodzieży nie pociągniemy samymi hasłami i sloganami: młodzież potrzebuje wzorów tak jak miała je w zmaganiach orężnych na każdym froncie, biorąc razem z dorosłymi w nich udział. Wychowawca fizyczny winien przodować pod tym

względem w gronach pedagogicznych, gdyż dany mu jest bardziej oddziaływujący na podstawę moralną ucznia środek, niż matematykowi czy nawet poloniście. My urabiamy młodzież w dynamice życia, gdy nasi koledzy raczej w statyce. My — w czynie, oni — przeważnie werbalnie. U nas, podczas gry w koszykówkę, jaskrawiej występują poszanowanie prawa, wytrwałość, współpraca zespołowa, opanowanie nerwów i częściej zjawiają się momenty, gdy uczeń jest sobą, bez maski, niż na lekcjach, gdy zostaje sztucznie unieruchomiony w ławce i tylko zmysłem słuchu oraz wyobraźnią uczestniczy w jakimś wydarzeniu. O tym należy pamiętać i wysoko cenić swoje możliwości oddziaływań moralnych, które, jak zawsze i wszędzie, powinny się zaczynać od siebie samego.

Zacięta walka z dwutorowością psychiczną jest podstawowym i naczelnym wskazaniem przy samokształceniu wychowawcy. Uchylam się od dawania w tej sprawie praktycznych wskazówek, odsyłając słuchaczy do dwóch książek, które niedawno ukazały się na półkach księgarskich: „Drogi samopoznania" prof. Baleya i wspomniane już „Kształcenie charakteru" prof. Kreutza, poza tym w języku niemieckim doskonałą pracą jest „Selbsterziehung" prof. Schneidera i we francuskim prof. Baudouin'a „Autosugestia".

W dziedzinie intelektualnej mamy wiele do odrobienia. Lata okupacji i w ogóle lata wojny tylko wybranym nielicznym jednostkom dozwalały na prace umysłowe. Trzeba było żyć, przebijać się przez życie jak wiecznie ścigany zwierz i po zwierzęcemu trzeba było żyć. Dziś, mimo powojennego pokłosia i pomrukiwań wiecznych podżegaczy do nowej wojny, mamy możność zatrzymania tego pośpiechu i zajrzenia do krystalicznej studni, jaką jest nauka. Rozwijać swój intelekt można rozmaicie; każde studia na uniwersytecie są prawie najlepszą do tego drogą, lecz my mamy mówić o samokształceniu a więc o własnym celu i programie. Musimy sami stworzyć sobie uniwersytet. Profesorów zaprosimy. Przyjdą znani nam: prof. Piasecki ze swoją „Teorią wychowania fizycznego", Krawczyk, Sikorski, Dybowski, Missiuro, Wyrobek — wymieniając tylko niektórych a cóż mówić o Śniadeckim, Kopczyńskim, Zawadzkim, Szczepanowskim, Pawłowskim, Piramowiczu a z obcych — Demeny, Mosso, Lagrange, Hebert, Guts - Muths, Rousseau, Lindhard, Pawłow, Farfel i setki innych. Co my o nich naprawdę wiemy? Nic, albo prawie nic. Odpowiedźcie proszę, Czytelnicy, czyje to są słowa: „Człowiek złożony z ciała i duszy, szuka szczęścia dla siebie w życiu społecznym, a szczęście to znajduje w wszechstronnym rozwinięciu sił i przymiotów ciała i duszy i w używaniu ich w harmonii z resztą społeczeństwa" — nie wiemy, a czy wiemy, że w 1727 roku była w Polsce rozprawa „o wychowaniu fizycznym młodzieży wsi i miasteczek" (Piramowicz: „Powinności nauczyciela w szkołach parafialnych"), a czy państwo wiedzą, że „Staszic jest u nas najgorętszym obrońcą ćwiczeń fizycznych w programie szkolnym... „lekcje ćwiczenia ciała" uważa za ważniejsze od wszel-

kich innych nauk, wyjąwszy jedną tylko naukę moralną“ (cytuję za prof. Kottem). A może wiedzą niektórzy z nas, na jakich to czterech zasadniczych instynktach opiera Froebel swoją metodę zabawową (I prany, II wiedza, III artystyczny, IV religijny) lub może znają dzieło Spencera: „O wychowaniu umysłowym, moralnym i fizycznym“? A może kto z nas czytał pracę trzech autorów: „Mózg i jego mechanizm“ (J. P. Pawłow, Sherrington, Adrian) lub kwartalnik „Zdrowie psychiczne“? Teraz nie jest tak trudno o książki, trzeba tylko poszukać na wystawach sklepowych i wychowawca fizyczny może się z nimi zapoznać.

Samo wyliczanie niektórych tylko tytułów i zaledwie ułamkowej części autorów zajęło nam sporo czasu a przecież nie poruszaliśmy bogatej literatury w języku rosyjskim, angielskim, francuskim. Zatem widzimy, że samokształcenie intelektualne na drodze pogłębiania swego fachu stoi przed nami otworem. Zapraszam każdego do zakreślenia sobie planu pracy na najbliższy rok, do wystarania się o poważne dzieła naukowe. Trzeba sięgnąć do bibliotek, które dostarczą każdemu tyle radości i bogactwa przeżyć, iż żaden film, nawet tak wspaniały, jak „Parada sportowa“ dostarczyć nie potrafi.

Rozmowa z człowiekiem kulturalnym, dążenie do przebywania wśród naukowców, wysłuchanie dobrego koncertu, pójście na dobrą sztukę, zwiedzenie wystawy, a przede wszystkim studiowanie poważnych dzieł jest najlepszym samokształceniem umysłowym.

Nauka jest cudną kochanką. Wiecznie nową, pociągającą, pełną tajemnic i niespodzianek. Warto nią się zainteresować. A jeśliby ktoś zamierzał podjąć pracę naukową i iść ścieżkami, którymi jeszcze nikt nie chodził, wykorzystując przykładowo taką tematykę jak: zebranie materiału, co młodzież ćwiczyła podczas okupacji, — albo — porównanie wagi i wzrostu obecnej młodzieży z przedwojenną w tym samym wieku, albo — korelację ćwiczeń cielesnych z inteligencją, albo — zestawienie programów wychowania fizycznego w ZSRR, Anglii, St. Zjedn. i we Francji — gdyby ktoś podjął jedną z tych prac lub inną, wybraną przez siebie samego, byłby to wspaniały wkład zarówno samokształceniowy jak i społeczny.

Na odcinku fizycznym praca nasza jest najbardziej wyraźna. Trudno sobie przedstawić wychowawcę fizycznego, który by nie był zdrowym, a jednak... jest inaczej. Stargane nerwy, niewidoczne rany, osłabione serca i zwiotczałe mięśnie wcale nie są rzadkością. Pochylona postawa, niesprężysty krok, smutek na twarzy, i metryka mówią, iż rok 39 minął 8 lat temu, a jeśli się uwzględni współczynnik co najmniej 3 (jeśli nie 5!) dla tego okresu, to okaże się żeśmy mocno posunęli się w latach. Każdy z całą pewnością jest znacznie starszy, niż był. Zdrowie, piękno, sprawność i dzielność winny nam towarzyszyć podczas naszych ćwiczeń. Wolny od takich

wymagań jest historyk, przyrodnik, pan inspektor ale wychowawca fizyczny musi te cechy posiadać. Pozornie jest to niemożliwe, bo i jakże — jak być pięknym, gdy włos siwieje, jak zdrowym, gdy wątroba dokucza, jak sprawnym, gdy chrząstki międzystawowe twardnieją a gruźlica nie robi wyjątków nawet wśród dwudziestolatków — a jednak we wszystkich tych kierunkach możliwe są osiągnięcia i to na dużą skalę.

Kiedyś, jeden ze świeżo ukończonych maturzystów licealnych pisał do mnie: „Panie profesorze, podczas maturalnej mowy dyrektora (dyrektor miał wówczas 62 lata) z przerażeniem przekonałem się iż jest on młodszy ode mnie — tak młodych oczu, takiej siły w przekonaniach i płomienności w zamiarach i czynach ja nie mam jak on...“ — tak pisał do mnie obecny kpt. Bogdan M. Bo młodość i piękno nie tylko zależą od napięcia skóry na policzkach — zależą przede wszystkim od wewnętrznej mocy, którą każdy może posiadać, bez względu na wiek chronologiczny. Z nerwami wychowawca fizyczny z całą pewnością szybciej da sobie radę, niż ktoś inny, gdyż pomocą będą mu wysiłki fizyczne, będące, jak wiemy, jednym z najlepszych lekarstw na wszelkiego rodzaju nerwice. Serce nie jest nam niezbędne, bo nie bijemy rekordów choć biliśmy Niemców, a dla prowadzenia gimnastyki, gier, P. W. i sportów wystarczy i to, co nam zostało po wojnie. Możliwe, że za pół roku czy za rok dowiemy się z radością od lekarza, iż osłabienie serca minęło. Poważniejsze schorzenia wymagają leczenia intensywniejszymi środkami, niż ćwiczenia cielesne, nie wystarczy nawet codzienna poranna gimnastyka, uprawiana przez każdego wychowawcę fizycznego dla zdrowia — trzeba śmiało sięgnąć po sanatorium, jeśli zachodzi tego potrzeba, aby później móc normalnie pracować.

Samokształcenie w płaszczyźnie fizycznej — to przede wszystkim praktyka w każdej z dostępnych nam dziedzin sportowych a szczególniej w wybranej specjalizacji. Kto nie ćwiczy, nie podtrzymuje sprawności swego ciała na poziomie, który dostępny jest organizmowi — cofa się wstecz. Dalszym etapem samokształcenia będą wszelkiego rodzaju możliwości odświeżenia swych umiejętności sportowych na kursach, zjazdach, konferencjach. Trzeba wiedzieć, iż w wychowaniu fizycznym zawsze od każdego i każdej, każdy i każda może się czegoś nauczyć, o ile tylko nie choruje na manię wielkości. Taka nauka jest możliwa z tego prostego względu, że w. f. jest bardzo rozległą dziedziną i niesposób wszystkiego dobrze umieć. Od kogoś można nauczyć się jazdy figurowej na łyżwach. Od kogoś innego tańca regionalnego pod nazwą „Łabędź“ (ja nie znam tego tańca, choć go wymienia program szkoły powszechnej!), jeszcze od innej koleżanki inscenizacji wiersza „Morze“, od tamtego kolegi — trzech gier zręcznościowych, od kierowniczki przedszkola — oryginalnego podejścia do zabawy, a od klowna w cyrku — tzw. parterowej gimnastyki.

Zestawiając sumarycznie rzucone przed chwilą przykłady powiemy, iż samokształcenie w zakresie fizycznym polega na stałym korzystaniu z każdej nadającej się okoliczności dla pomnożenia zapasu swych umiejętności. Do tego mogą służyć wzajemne odwiedzania się na lekcjach. Nie będą to mniej lub więcej groźne wizytacje, lecz koleżeńskie zwracania uwagi i takież podpatrywanie dobrych stron w prowadzeniu czy organizowaniu ćwiczeń. Przynależność do klubów sportowych również jest dobrą szkołą samokształceniową. Dbanie o racjonalny rozkład dnia, tygodnia, o higienę snu, ubrania, należyte wczasy itd. — słowem stosowanie tego wszystkiego, co chcielibyśmy, aby stosowali nasi wychowankowie, stanowi zasadnicze tło samokształcenia się wychowawcy na odcinku fizycznym.

Na zakończenie generalna uwaga. Musimy pamiętać, że nie jesteśmy zawodnikami. Kto nim jest lub był —bardzo pochlebne. Ale nie chodzi o to by być zawodnikiem - sportowcem, chodzi o znacznie ważniejszą sprawę: jesteśmy instruktorami, nauczycielami; musimy wiele i dobrze umieć, aby bezbłędnie pokazać na sobie lub innych i prawidłowo przeprowadzić każdą poleconą nam programem gałąź sportową. Ale i to właściwie nie jest naczelnym. Najważniejszym i najistotniejszym jest to, że my jesteśmy *wychowawcami nowego pokolenia*. Ćwiczenia cielesne są jednocześnie celem i środkami: celem samym w sobie a środkiem do budowania pięknego charakteru w zdrowym i jędrnym ciele, otóż ten piękny charakter powierzonej naszej pieczy młodzieży jest właściwym celem wszystkich zabiegów szkolnych, w których ogromną rolę odgrywa postawa wychowawcy fizycznego. Potrzeba aby ta postawa była bez zarzutu moralnie, wysoko intelektualnie i wszechstronna w wyrobieniu fizycznym.

Czy tak będzie — zależy od każdego z nas.

*Mgr Oskar Żawrocki*

*

KAZIMIERZ MACIUKIEWICZ

# WYCHOWANIE FIZYCZNE NA WSI

## W REALIZACJI SAMOPOMOCY CHŁOPSKIEJ

Na wiele lat przed wojną starano się wprowadzić szerokim strumieniem wychowanie fizyczne na wieś.

Rada Naukowa Wychowania Fizycznego długi czas opracowywała to zagadnienie, aż wreszcie w roku 1938 doprowadziła do utworzenia doświadczalnych ośrodków wychowania fizycznego.

Nie znaczy to, że wieś nie zetknęła się wcześniej z formami ruchu wychowawczego.

Przenikały one z miasta w postaci piłki nożnej, siatkówki itp., a jeszcze wcześniej znane były na wsi najrozmaitsze gry ruchowe, tradycyjnie z pokolenia na pokolenie przenoszone.

Wszystko to jednak nie miało kierunku wychowawczego, ujętego w pewną planową akcję. Wprawdzie organizacje młodzieżowe i organizacje o typie wojskowym coś niecoś tam wnosiły z programu zajęć wf. i sportu, ale było to robione jak gdyby na „odtrąbiono".

A wieś potrzebowała i chciała wychowania fizycznego. I oto nie tylko w celu godziwej rozrywki i odprężenia po pracy, ale także dla nabycia szybkości i obrotności oraz pomnożenia i podtrzymania zdrowia.

Zalety te bowiem są niezbędne dla rolnika, który dąży do unowocześnienia swego gospodarstwa i podniesienia w nim rentowności w zakresie upraw roślinnych i hodowli zwierzęcej.

Rozwój kultury fizycznej rozwija w człowieku zadatki kultury technicznej, tak bardzo potrzebnej rolnikowi w oszczędnym i wydajnym posługiwaniu się maszynami rolniczymi w mozolnej pracy. Kultura fizyczna stwarza w narodzie fundamentalne wartości pod budowę ogólnej kultury człowieka. W dźwiganiu wsi polskiej na wyższy poziom kulturalny ma to duże znaczenie.

I w dźwiganiu kultury rolnej powinno się uwzględnić wielką rolę wychowania fizycznego.

Ale wychowanie fizyczne nie tak łatwo urządzić i prowadzić, jak się zdaje. Do tego są bowiem potrzebne sale, boiska i odpowiedni sprzęt. Nade wszystko jednak wyrasta potrzeba wykwalifikowanego wychowawcy fizycznego.

Wychowanie fizyczne powinno być przede wszystkim prawidłowo i regularnie prowadzone w szkole powszechnej w postaci gimnastyki, gier ruchowych i łatwiejszych form usportawiania.

Poza szkołą młodzież winna odwiedzać ośrodek wychowania fizycznego, gdzieby pod kontrolą lekarza i pod okiem wychowawcy fizycznego nadal kształciła swe właściwości fizyczne, nabierała ogłady i wdrażała się do sumiennego spełniania zadań społecznych i gospodarczych.

Ośrodek wychowania służyłby i starszemu społeczeństwu dla podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej. Działalność ośrodka nie ograniczałaby się tylko do ćwiczeń fizycznych. Znalazłaby w nim miejsce świetlica, biblioteka i inne pomoce do pracy kulturalno-oświatowej. Obok ruchu fizycznego i na jego podłożu rozwijałby się ruch kulturalny. W miarę gromadzenia się w tym ośrodku młodzieży i starszego społeczeństwa oraz zacieśniania się więzów współżycia i współpracy, zjawiałyby się pozytywne nastroje i stwarzałaby się odpowiednia atmosfera do kształtowania się ruchu społecznego, z którego wspólnym wysiłkiem powstałaby wieś przykładowa.

Żyjemy dziś w okresie planowania. Obowiązuje nas trzyletni plan gospodarczy, który ma nasycić kraj i tym samym przyczynić się do jego odbudowy. Ale człowiek w Polsce został mocno podniszczony na zdrowiu fizycznym i moralnym. Wychodząc z tego założenia, postanowiono jeszcze w 1946 r., zaraz po ukazaniu się dekretu o wychowaniu fizycznym, zaplanować rozwój i utrzymanie tężyzny fizycznej obywateli R. P.

Związek Samopomocy Chłopskiej wziął się na tym odcinku raźnie do roboty. Najpierw na II Krajowym Zjeździe w marcu 1946 r. postanowiono:

„W związku z uchwaleniem dekretu o obowiązku wychowania fizycznego, Związek Samopomocy Chłopskiej podjął szeroką akcję w kierunku upowszechnienia wychowania fizycznego na wsi przez organizowanie ośrodków wychowania fizycznego. Z uwagi na doniosłe znaczenie tej akcji II Zjazd Krajowy Związku Samopomocy Chłopskiej wzywa wszystkie organizacje i instytucje oraz spółdzielnie, działające na terenie wsi, do wzięcia udziału i przyjścia z pomocą w pracy organizacyjnej i szkoleniowej".

Na tej podstawie został zorganizowany Centralny Aparat Akcji Usportowienia Wsi pod nazwą Inspektorat Młodzieżowy WF i Sportu w Zarządzie Głównym Związku Samopomocy Chłopskiej i Inspektoraty Młodzieżowe WF i Sportu w Zarządach Oddziałów Wojewódzkich ZSCH. Program został opracowany w oparciu o zdobycze Rady Naukowej Wychowania Fizycznego i praktyki w ośrodkach doświadczalnych oraz o studia wieloletnie, dokonywane bezpośrednio na terenie wsi.

A więc zsumowano cały dorobek wychowania fizycznego i wyciągnięto z niego odpowiednie wnioski. Przede wszystkim ustalono ostatecznie, co może przeszkadzać, a co dopomagać rozwojowi wychowania fizycznego na wsi. Powolność, przeciążenie pracą, brak czasu, wyniszczenie gospodarcze, a co za tym idzie jednostronne i ubogie odżywianie chłopstwa oraz brak zrozumienia dla potrzeby zabawy u dzieci i młodzieży, oto jedne z pierwszych, nasuwające się przeszkody.

Następnie brak urządzeń i sprzętu oraz środków pieniężnych i materiałów na budowę ośrodków wychowania fizycznego.

Obniżka stanu wykwalifikowanych nauczycieli ćwiczeń fizycznych w szkołach wiejskich, którzy mogliby wziąć udział w masowej działalności wychowawczo-fizycznej.

Istotną jednak przeszkodą jest obojętne odnoszenie się do tworzenia warsztatów (ośrodków) terenowej działalności na polu wychowania fizycznego.

Obok istniejących przeszkód wyrosły duże możliwości, które mogłyby wpłynąć na szybsze wprowadzenie wychowania fizycznego na wieś. Przebudowa ustroju rolnego stworzyła dogodniejszą sytuację na odcinku zdobycia gruntów pod boiska.

Sama wojna i akcja przesiedleńcza uczyniła wieśniaków obrotniejszymi i pozbawiła ich wielu przesądów, co daje się zaobserwować w tym, że odnoszą się aktywniej i przyjaźniej do nowych kierunków i poczynań.

Przesunięcie granicy na zachód dało wsi wiele pięknie i pomysłowo urządzonych obiektów sportowych w postaci nawet stadionów, sal i basenów pływackich.

Na wieś wkroczyły nowe formy organizacyjne działalności państwowo-wychowawczej, niosąc z sobą program wychowania fizycznego, połączonego z przysposobieniem zawodowym i wojskowym.

Rozwinęło swą pracę wychowawczą wiele organizacji społecznych oraz rozprzestrzeniła się działalność służby zdrowia, gospodarstwa wiejskiego i świetlicy ludowej.

Ponad sześćdziesiąt Uniwersytetów Ludowych działa dziś na wsi, które do swych programów włączają wychowanie fizyczne.

Związek Samopomocy Chłopskiej ogarnia coraz szersze rzesze rolników, a spółdzielczość chłopska wiąże się w sieć związków powiatowych i branżowych. Powiał potężny prąd społeczny przez wieś, bo lud wziął w swe ręce losy Rzeczypospolitej.

I jak we wszystkich dziedzinach życia zrzeszone chłopstwo polskie wytycza sobie drogi postępowania, tak w wychowaniu fizycznym, które stanowi fundament życia człowieka, zapragnęło mieć swój własny plan. Tym planem działania są „Wytyczne Akcji Usportowienia Wsi“ na okres 1. I. 1947 r. do 1. I. 1950 r., podane w Biuletynie Wewnętrznym ZSCH. Nr 5-6 z dnia 1 lipca 1947 r.

## STAN ORGANIZACYJNY LUDOWYCH ZESPOŁÓW SPORTOWYCH NA DZIEŃ 31. XII. 47 R.

| Lp. | Nazwa województwa | Ilość zespołów | Ilość człon. założycieli | Uwagi |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Łódź | 81 | 3684 | |
| 2. | Rzeszów | 65 | 2216 | |
| 3. | Kraków | 58 | 1899 | |
| 4. | Warszawa | 51 | 1931 | |
| 5. | Gdańsk | 43 | 1964 | |
| 6. | Kielce | 43 | 1857 | |
| 7. | Białystok | 42 | 1263 | |
| 8. | Poznań | 26 | 858 | |
| 9. | Bydgoszcz | 23 | 1296 | |
| 10. | Katowice | 20 | 1822 | |
| 11. | Wrocław | 19 | 786 | |
| 12. | Szczecin | 19 | 766 | |
| 13. | Lublin | 16 | 635 | |
| 14. | Olsztyn | 16 | 585 | |
| | Razem — | 522 | 21562 | |

*

# Z DZIEJÓW PRASY I LITERATURY SPORTOWEJ

Badając pierwsze ludzkie poczynanie w dziedzinie sportu, a zwłaszcza w tych naturalnych rodzajach sportu, jak bieg, pływanie czy walka na pięści, cofać się musimy do czasów najdawniejszych, często w mroczny okres prahistorii. Pierwsze przepisy sportowe znajdujemy w starożytnej Helladzie, gdzie specjalizowano się już w pewnych ściśle określonych konkurencjach, rozszerzając stopniowo ich program, organizując igrzyska i prowadząc do nich odpowiednie przygotowanie, według określonego planu. Tam też, w starożytnej Helladzie, odnajdujemy pierwsze pisane ślady ruchu sportowego i bierzemy je za punkt wyjścia do niniejszych rozważań.

O różnych wydarzeniach sportowych dawnych czasów pisali Platon, Homer, Wergiliusz, u Filistratesa znajduje się nawet opis treningu, jak stosował słynny pugilator Tyzander z Hexosu. Emfatyczni poeci przekazują nam wiele niezwykle ciekawych w swojej przesadzie wiadomości o niesamowitych po prostu wyczynach greckich i rzymskich biegaczy, czy bokserów. Gdybyśmy ulegli na chwilę czarowi tych opowieści, wszyscy współcześni mistrzowie sportu straciliby w naszych oczach wartość.

Bo któż z dzisiejszych biegaczy miałby coś do powiedzenia w walce z uwiecznionym przez Mirona Ladasem, który — jak piszą — biegł tak lekko, że nie pozostawił śladu stóp na piasku, albo z Ariasem, który według starożytnych epigramatów, pożerał przestrzeń tak łapczywie, że... widać go było tylko na starcie i na mecie, podczas gdy w biegu był nieuchwytny dla ludzkiego oka. A kto z pięściarzy mógłby się wykazać taką wytrzymałością jak ulubieniec cesarza Tytusa Melankomas, który przez dwa dni z rzędu potrafił trzymać przed sobą sztywno wyciągnięte ramiona nie dopuszczając przeciwnika a następnie wyczerpanego zupełnie fizycznie i nerwowo bez trudu nokautował?

Z upadkiem cesarstwa zachodnio-rzymskiego ukończyły się igrzyska sportowe i wznowiono je dopiero w Anglii za czasów Henryka II, jak o tym mówią średniowieczni kronikarze. Przekazali nam oni wiadomość o pierwszych w czasach nowożytnych zawodach sportowych, mianowicie o meczu piłki nożnej, rozegranym przez II grupy chłopców w roku 1180. Jak podaje mnich z Canterbury brat

Fritz Stephen i piszący w tej samej epoce Bard Strutt — za panowania Henryka II młodzież miała w Londynie już specjalne miejsca na gry w piłkę oraz ćwiczenia skoków, biegów i rzutów kamieniem.

O olbrzymim rozkwicie sportu w Anglii za panowania Henryka VIII (1509-47) dowiadujemy się od znakomitego prozaika tamtych czasów sir Thomasa Plyott. Zostawił on potomności podręcznik wychowania gentlemanów, w którym wiele miejsca poświęca sprawom wychowania fizycznego. W tym okresie odkrywamy też pierwsze ślady sportu i w Niemczech. Właściwie jeszcze wcześniej, bo już w 1501 w mieście Landshut w Dolnej Bawarii niejaki Hans Wurm wydrukował w swojej drukarni pierwszą na świecie książkę sportową o zapaśnictwie pod tytułem: „Ringkampf". W pół wieku później włoski duchowny doktór teologii Scailo de Salo napisał książkę o grze, przypominającej nam dzisiejszy tenis, a w 1592 w Anglii wydrukowano pierwsze przepisy gry w tenisa.

Specjalną rewelację i w dziedzinie samego sportu i w dziedzinie piśmiennictwa sportowego stanowi słynna „Księga Sportów" ogłoszona w Anglii w 1617, w której król Jakub I zezwolił ludowi na uprawianie ćwiczeń fizycznych w niedzielne popołudnia.

Radość z powodu ogłoszenia tej księgi trwała co prawda krótko, bo gdy Karol I wydał na nowo rozporządzenie swego ojca — Purytanie podjęli to jako jeden z głównych argumentów w walce przeciw królowi — i w rezultacie mocno ścisnęli sport za gardło.

W 1736 ukazało się pierwsze na świecie sprawozdanie sportowe. Napisano je w Anglii, a dotyczyło ono meczu cricketa. Do pomocy słowa pisanego zaczęli się niebawem uciekać sami sportowcy. Oto 1 stycznia 1741 mistrz bokserski Anglii Jack Broughton w specjalnej ulotce rzucił wyzwanie wszystkim pięściarzom świata.

Korzystał jeszcze nie raz z tego sposobu wyszukiwania przeciwników, będąc niepokonany przez szesnaście lat swojej kariery.

W 1768 poeta niemiecki Mathias Claudius opublikował artykuł o łyżwiarstwie. W 1774 wydrukowano w Anglii pierwsze przepisy gry w cricketa, przy czym jeden z egzemplarzy tych przepisów przechował się do naszych czasów.

Jeśli idzie o wiadomości sportowe, zamieszczane przez różne pisma w owych czasach, to nie tylko odznaczały się one niezwykłą fantazją, ale i zatrważającą nas dziś nieaktualnością. Tak np. w „Gentleman's Magazine" w 1791 znalazła się wzmianka o pierwszym nowożytnym rekordzie biegowym, ustalonym w 1653.

Brzmi ono następująco:

„Pierwszego grudnia 1653 roku rzeźnik z Croydon (nazwisko niestety przemilczano) przebiegł w ciągu półtorej godziny 20 mil, dzielące Saint Alban od Londynu, przy czym ostatnie cztery mile biegł tak powoli, jakby się zastanawiał, czy aby nie za prędko przybędzie na miejsce".

Pozwolę sobie tu zwrócić uwagę na fakt, że dystansu 20 mil angielskich od dawna już się nie biega i że ostatni rekord światowy Anglika Crosslanda z 1894 wynosi 1;51;54 godz. Trzeba się więc zgodzić, że albo ów dzielny rzeźnik miał rzeczywiście niezwykły talent w nogach, albo może... wolniej, niż dziś chodziły wówczas zegary.

Zarzewie sportowe rozgorzałe w nowożytności początkowo w Anglii ogarnia stopniowo Europę, a potem Amerykę i pozostałe części świata. Rozwój sztuki drukarskiej i wzrastająca potrzeba słowa drukowanego pozwala na wydanie coraz to nowych pism i książek. Wiadomości o sporcie zamieszcza się coraz więcej, są też one coraz bardziej urozmaicone w miarę jak popularyzują się nowe gałęzie sportu i nowe konkurencje.

Jeszcze w 1789 ukazuje się pierwsza niemiecka książka Vietha o jeździe na łyżwach, a w 1793 wydają w Niemczech pierwszą książkę o ogólnej kulturze cielesnej.

Autorem tej pracy jest Guts Muths, a tytuł brzmi „Gimnastyka dla młodzieży". Niedługo potem ten sam autor napisał „Mały podręcznik o pływaniu wraz z samouczkiem". Na przełomie wieku XVIII i XIX najwięcej farby drukarskiej zużyto na wiadomości dotyczące boksu, lekkiej atletyki (zwłaszcza biegu i niezwykle popularnego wówczas sportu marszowego) oraz pierwszych prób lotów na balonach.

W 1812 w Anglii ukazała się książka napisana przez Waltera Thorn, pod dość rozwlekłym tytułem „Sport marszowy", albo rzecz o wyczynach sławnych biegaczy poprzedniego i bieżącego stulecia, czyli szczegółowy opis publicznych i prywatnych startów, kpt. Barclay'a, oraz wskazówki do treningu". Sam kapitan Robert Barclay Allardice zadowolił się znacznie krótszym tytułem, ogłaszając w trzy lata później książkę „Trening dla piechura". W tym samym 1816 — ojciec niemieckiej gimnastyki Friedrich Ludwik Jahn napisał pracę pod tytułem „Niemiecka gimnastyka przyrządowa", która miała wielkie znaczenie dla rozwoju tej gałęzi sportu.

Można, zdaje się, zaryzykować twierdzenie, że pierwszym pismem, które wprowadziło stałą rubrykę sportową był angielski „Bell Life", informujący swoich czytelników przede wszystkim o wyczynach biegaczy. Po śmierci sławnego Foster Powell'a a potem po wycofaniu się z życia sportowego jego następcy kpt. Barclay Allardice, bieg stracił znacznie na atrakcyjności z powodu braku zawodników — tej klasy, co ci dwaj wymienieni. Na pewien czas skasowano wówczas specjalną rubrykę biegów w „Bell Life" i wznowiono ją dopiero w 1838. Dowiadujemy się wtedy o ciekawej inowacji sportowej, mianowicie o wprowadzeniu pseudonimów. W „Bell Life" zamieszczono w tym czasie sprawozdanie z biegu na 1 milę, w którym „Człowiek, który wytryska" pokonał po zaciętej walce, „Człowieka, który się nigdy nie poci" i „Wulkana". Moda pseudonimów sportowych bardzo się przyjęła. W 1844 wielkim wy-

darzeniem lekkoatletycznym był w Anglii bieg, w którym Billy Jackson „Antylopa Ameryki“ walczył z koalicją stworzoną przez Toma Maxfielda „Gwiazdę Północy“ i Jimmy Daviesa „Kulawego Kurczaka“.

Za granicą pod sport podciąga się wiele gier, u nas nie uznawanych za konkurencje sportowe, jak na przykład gra w bilard czy w szachy. Zwracam na to uwagę dlatego, że pierwsze na świecie telegraficzne doniesienie o wyniku sportowym dotyczyło właśnie rozgrywki szachowej i nadane zostało w 1845.

Litografowie pierwszy raz sięgnęli do tematów sportowych w 1850, uwieczniając zwycięstwo George Frosta, nazywanego „Jeleniem z Suffolk“.

Kilkaset litografij przedstawiających scenę zwycięstwa Frista rozkupiono w mgnieniu oka.

Coraz więcej gazet angielskich zaczyna wprowadzać stałe rubryki sportowe, wreszcie w 1859 zaczyna wychodzić pierwsze angielskie pismo wyłącznie sportowe „Sporting Life“. Wydarzenia sportowe interesują już takie masy czytelników, że uwzględnić je zaczyna nawet dostojny „Times“, wychodzący od roku 1785.

W 1868 pisma austriackie rozwodzą się o występach w Wiedniu amerykańskiego tancerza na lodzie Jackson Haynes‘a. Popisy jego w obecności cesarza Franciszka Józefa wzbudzają niesłychany entuzjazm publiczności, kładąc niejako kamień węgielny pod słynną później szkołę łyżwiarską Wiednia.

Francja obchodzi u siebie w 1869 narodziny pierwszego na świecie pisma, poświęconego sprawom kolarstwa. W maju tego roku zaczyna wychodzić w Paryżu „Velocipede Illustre“, przy czym na czele redakcji stają Richard Lesclide i Victor Hugo! W tym czasie i w latach najbliższych we wszystkich państwach zaczynają ukazywać się specjalne pisma sportowe. Nie sposób tu wymienić wszystkich tych pism, ani nawet ich części. Celem tego krótkiego szkicu nie jest zresztą chronologiczny spis wszystkich pism i książek, jakie wyszły od początku świata, a tylko podanie najważniejszych wydawnictw i wspomnienie o recenzjach z pewnych imprez, zwłaszcza tych z wcześniejszego okresu nowoczesnego sportu.

Z najciekawszych książek sportowych dawnych lat trzeba tu wymienić książkę o jeździe figurowej na łyżwach pod tytułem „Spuren auf dem Eise“, wydanej w Wiedniu 1881. Wspomnieć też trzeba, że na początku bieżącego stulecia, mianowicie w 1911, wielka firma wydawnicza Pierre Lafitte i Spółka stworzyła specjalny dział sportowy i ogłosiła w nim drukiem kilkanaście grubych tomów, poświęconych zapaśnictwu, pięściarstwu, piłkarstwu, lekkiej atletyce i t. d. Dużo dobrych i ciekawych książek wydano również w Rosji. Pierwsze książki sportowe drukowano w Rosji już w wieku XVIII.

Oddzielnie kilka słów poświęcić należy Stanom Zjednoczonym, temu wielkiemu dziś królestwu i sportu, i prasy. USA weszły

do historii w tym czasie, kiedy w Starym świecie piśmiennictwo i sport obchodziły niejeden już jubileusz. Koloniści angielscy, szkoccy, francuscy, hiszpańscy i portugalscy, którzy stopili się w jeden naród amerykański, zaczęli przeszczepiać do nowej ojczyzny różne gry i ćwiczenia sportowe ze swoich krajów. Grom tym i ćwiczeniom zaczęli zaraz poświęcać miejsce w prasie.

O ile w Europie książka sportowa wyprzedziła gazety, o tyle w USA było na odwrót. Kiedy wyszła w Stanach pierwsza książka sportowa, nie zdołałem ustalić, wiele jednak ukazało się rzeczy sportowych w gazetach i miesięcznikach. Przy tym niechęć Amerykanów do wszelkiego teoretyzowania — nie stwarzała konieczności wydawania specjalnych książek. Najstarszym znanym miesięcznikiem sportowym w Ameryce jest wychodzący do dziś „Phisical Culture", wydawany w New Yorku od 1874. Jest to pismo ogólne, poważnie omawiające zagadnienia sportowe, w którym często zabierali głos politycy i lekarze.

Dużo miejsca sportowi, zwłaszcza pięściarstwu, poświęcała „Police Gazette", wychodząca również w New Yorku, niezwykle popularna na przełomie ubiegłego i bieżącego stulecia. Wielkie wydawnictwo sportowe ukazało się w USA w 1911 staraniem „American Sports Publishing Company". Była to, składająca się z grubych tomów cała biblioteka sportowa, podobna do tej jaką w tym samym 1911 roku rzuciła na rynek księgarski spółka wydawnicza Pierre Lafitte w Paryżu.

O rzeczach późniejszych i obecnych nie ma potrzeby się rozwodzić. Intencją moją było krótkie przedstawienie i przypomnienie przede wszystkim początków i wcześniejszych okresów historii literatury i prasy sportowej na świecie.

*

# O TRWAŁY ZWIĄZEK SZTUKI ZE SPORTEM

## Na marginesie konkursów olimpijskich

Za czasów Hellady istniał ścisły związek sztuki z kulturą fizyczną, a bohaterów greckich stadionów sławiły zarówno dłuta rzeźbiarzy, pióra poetów jak również flety muzyków.

Związek ten z biegiem lat uległ rozluźnieniu i całkowitemu zanikowi w średniowieczu, które gardziło ciałem i nie dostrzegało w nim piękna.

Dopiero Odrodzenie zwróciło uwagę na ciało człowieka, dostrzegło jego boskie piękno dowodząc, że Bóg stworzył człowieka na podobieństwo swoje, o czym Średniowiecze wolało zapomnieć.

W epoce Odrodzenia, po wielu wiekach w pracowniach sławnych mistrzów włoskich ujawnia się człowiek pełen harmonii i uroku.



Dyrektor Państwowego Urzędu WF. i PW. inż. Kuchar w rozmowie z naczelnikiem Departamentu Plastyki w Ministerstwie Kultury i Sztuki, Urbanowiczem, na wystawie rzeźby o temacie sportowym.

Było to już wiele, ale na ścisły związek kultury fizycznej ze sztuką trzeba było jeszcze długo czekać aż do czasu, gdy wskrzeszony został prawdziwy sport, aż pojawił się Coubertin i nowożytne Olimpiady.

Jaki dzisiaj związek mają u nas plastycy, literaci i muzycy z kulturą fizyczną i sportem? Niestety, związek ten nie jest ani trwały, ani głęboki.

Tylko co cztery lata, a gdy Mars zstępuje na ziemię, — co osiem lat — wykazują oni wielkie zainteresowanie tymi zagadnieniami. Wówczas tematy sportowe nieśmiało wchodzą do pracowni malarskich i rzeźbiarskich, do szkicowników artystów i notatników literatów. Nieśmiało — bo często artyści stają bezradni, nie wiedząc po prostu od czego zacząć. Laur Olimpijski kusi sławą, nagrody pieniężne w krajowych konkursach również są pokaźne — a temat jest niepokojąco trudny.

„Jedynie prace traktujące tematy sportowe zostaną przyjęte. Zostaną odrzucone prace przedstawiające ciało ludzkie w spoczynku, nie mające charakteru sportowego...“ — mówi jeden z punktów regulaminu konkursu sztuki na Olimpiadzie.

Kwestia ruchu i dynamiki sportowej nastręcza artystom najwięcej trudności. Tu trzeba przedstawić sport w poprawnym ruchu, złapać niejako na gorąco fragment jakiejś konkurencji sportowej. Żeby to uczynić, trzeba długo obserwować, trzeba być blisko sportu, a najlepiej samemu go uprawiać. Tymczasem nasi artyści nie wiele okazują zainteresowań dla sportu, a już na palcach można policzyć tych, którzy sport uprawiają. Niemniej jednak ludzie ci są wrażliwi na piękno ruchu sportowego i trzeba ich tylko zainteresować i pokazać im sport w możliwie najlepszym wydaniu.

Na długo przed tym, zanim utworzył się Polski Komitet Olimpijski, który w chwili obecnej kieruje konkursami olimpijskimi, Wydział Propagandy Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i PW wystąpił z akcją zainteresowania plastyków sportem. Zaczęto od tego, że wspólnie z Ministerstwem Kultury i Sztuki ogłoszono konkurs na rzeźbę o temacie sportowym.

Celem konkursu było przygotowanie artystów do przyszłych prac w konkursie olimpijskim, jak również otrzymanie dobrych rzeźb, które mogłyby być użyte jako nagrody sportowe i miały wyprzeć z rynku tandetne rzeźby domorosłych rzeźbiarzy-giserów lub secesyjne „figurki“ poniemieckie, nie mające nic wspólnego ani ze sztuką, ani ze sportem.

Również dobre wyniki dała akcja Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego wciągnięcia plastyków w życie młodzieży na obozach letnich. Około trzydziestu artystów, w ciągu paru tygodni pędziło na tych obozach życie wspólnie z bracią sportową. Wielu



„Łuczniczka" — art. rzeźb. Janusza Wildena, wyróżniona na Konkursie Rzeźby o temacie sportowym

artystów zaczęło uprawiać sport i co ważniejsze — zaczęło rozumieć go. Artyści ci niewątpliwie będą mieli większą łatwość zrozumienia poprawnego ruchu w sporcie, a nade wszystko będą mogli z powodzeniem włączyć tematykę sportową do swej twórczości.

Gorzej sprawa przedstawia się z literatami. Tu nie wystarczy — jak np. u malarzy — podpatrzenie jakiegoś sportu, poprawne uchwycenie fragmentu ruchu sportowego i rzucenie go na płótno w postaci barwnej plamy lub linii. Żeby o sporcie pisać — trzeba samemu sport uprawiać, trzeba być zasobnym w emocje, które właśnie daje sport.

Na przestrzeni ostatniego roku znani mi są tylko dwaj literaci, którzy szukali emocji w sporcie. Jalu Kurek, który z nartami i plecakiem przemierzał Tatry i młody, dobrze zapowiadający się talent — Janusz Rychlewski, który „rozsmakował się“ w żeglarstwie.

Poza tym dużo możliwości ma Strumph-Wojtkiewicz i Meissner. Literaci ci bowiem byli sportowcami i sport rozumieją. Należy żałować, że do konkursu nie mogą stanąć literaci-sportowcy: Arkady Fiedler i Rafał Malczewski (I przebywa na Madagaskarze, II w Kanadzie).

Poezja o temacie sportowym stanowczo nastręcza mniejsze trudności niż proza. Obraz poetycki jest siłą rzeczy fragmentem, jest wyrażeniem nastroju i stanu wewnętrznego, jaki poeta przeżywa — chociażby tylko obserwując sport.

Dobry poetycki utwór może więc napisać również i taki poeta, który sportu nie uprawia. To samo można powiedzieć o architektach. Architekt nie musi być astronomem, ażeby mógł zaprojektować dobre obserwatorium astronomiczne, — lub lekarzem — by zaprojektować szpital.

Inna rzecz, że wielu dzisiaj mamy młodych, utalentowanych rozumiejących i uprawiających sport architektów, co jest okolicznością wielce korzystną. Wydaje mi się, że architekci nasi na tegorocznej Olimpiadzie mają szanse wcale nie małe.

To samo można powiedzieć o muzykach polskich. Po ostatnich sukcesach naszych w Paryżu, Londynie, Kopenhadze, Wiedniu i Zurychu nie było by dziwne, gdyby ich spotkał również i sukces na Olimpiadzie. Sukces będzie tym pewniejszy, gdy spośród naszych muzyków przede wszystkim do konkursu staną: Panufnik, Palester, Szeligowski, Lutosławski, Mycielski.

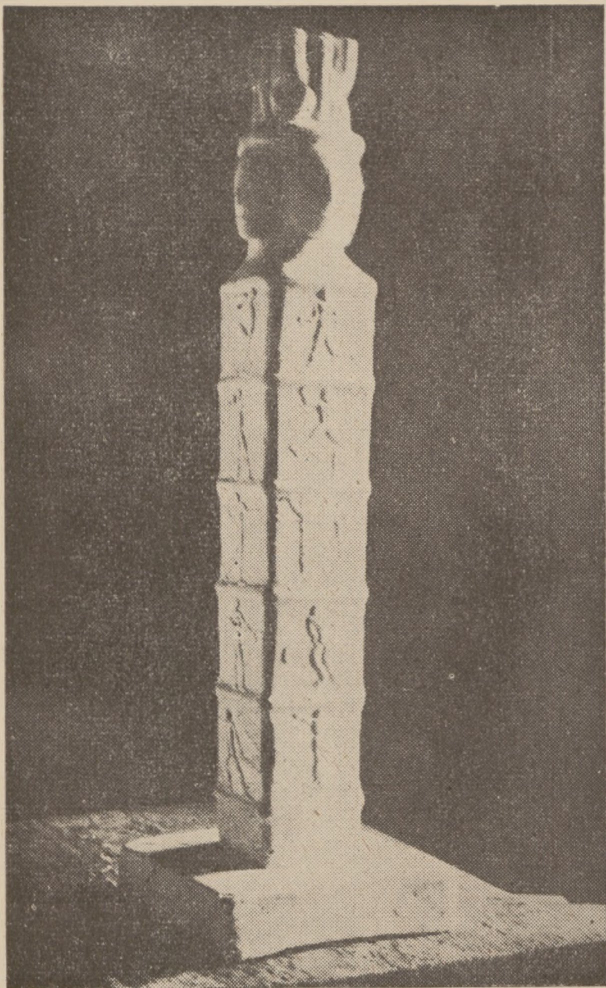
W konkursie olimpijskim szanse naszych muzyków wzrastają, przede wszystkim na skutek tego, że w kompozycji muzycznej sam temat sportu nie występuje w sposób tak ostry, jak ma to miejsce w plastyce.

Słów kilka należało by powiedzieć na temat przeprowadzania konkursów krajowych. Mylne wydaje się być założenie organi-

żowania wyłącznie konkursów zamkniętych i zamawianie prac u wybitnych artystów. W sporcie dopuszcza się każdego zawodnika, który w wyniku walki albo zostaje wyeliminowany, albo dopuszczony do dalszej — trudniejszej jeszcze walki, gdzie może osiągnąć ostateczne zwycięstwo.

Ta sama, niejako demokratyczna zasada winna być stosowana i w konkursach sztuki.

Wymownym przykładem jest zdobywca złotego medalu na Olimpiadzie w Los - Angeles i srebrnego w Berlinie Jan Klukowski.



„Światowid" — rzeźba art.-rzeźb. Potrawiaka, doskonale służyć może jako nagroda we wszystkich gałęziach sportu. Wyróżniona na wystawie rzeźby o temacie sportowym

Jan Klukowski, jako rzeźbiarz, przed Olimpiadą, na której odniósł zwycięstwo — był nikomu nieznany. I gdyby wówczas zastosowano w krajowych konkursach elitarną zasadę startu tylko wybitnych artystów, Klukowski nie byłby dopuszczony, a Polskę ominęłyby najwyższe odznaczenia — jak złoty i srebrne medale Olimpijskie.

Również niemałe znaczenie w konkursach krajowych ma skład samego jury.

Na przewagę w jury plastyków, literatów i muzyków należy się zgodzić w zupełności.

Barwa, linia, faktura, styl i kompozycja są ważne, ale postulaty sportu są również ważne, które trzeba znać i to nienajgorzej.

W jury więc powinni zasiadać sportowcy nie z przypadku, ale z prawdziwego zdarzenia.

Konkursy olimpijskie są rzeczą ważną, a przygotowanie do nich plastyków, literatów i muzyków nie może odbywać się w nerwowej atmosferze na parę miesięcy przed Olimpiadą. Związanie świata sztuki z kulturą fizyczną winno być trwałe, a zainteresowania muszą być jednak obustronne. Sportowcy muszą wykazać pewne zainteresowanie sztuką. Nasze stadiony i hale sportowe winny być upiększane przez rzeźby i freski o treści sportowej.

Niech każdy klub ma swój własny hymn i śpiewa pieśni sportowe. Na sportowych obozach letnich i zimowych winni się również znajdować plastycy i literaci w większej liczbie niż dotychczas.

Trzeba również zwrócić uwagę na ruch sportowy i podsycać go wśród studentów Akademii Sztuk Pięknych, Architektury i Muzyki. Współpraca między sportem a sztuką jest rozpoczęta i daje już teraz dobre wyniki, dowodem czego niech będzie utworzenie w Akademii Wychowania Fizycznego, dzięki inicjatywie jej dyrektora, pułkownika Górnego, pracowni artystycznej, gdzie plastycy, których interesuje sport, mogą spokojnie pracować. Chodzi tylko o to, by związek świata sztuki ze sportem nie był okresowy od Olimpiady do Olimpiady i powierzchowny i aby nie rozwiał się z chwilą, gdy wypłacone zostaną nagrody w konkursach krajowych, względnie gdy Igrzyska Olimpijskie zostaną zakończone, lecz przyjął trwałą formę.

Świat sportowy musi jednak okazać duże zainteresowanie wytworem mózgów i rąk artystów i musi być stałym ich konsumentem oraz odbiorcą.

*Arkady Brzezicki*

INŻ. ARCH. BRZUCHOWSKI JULIAN

# PROBLEM NOWOCZESNEGO STADIONU

(z odczytu dyskusyjnego wygłoszonego w S. A. R. P. dnia 18.12 1947)

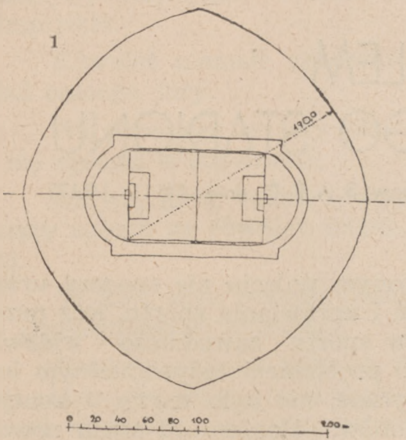
Stadion w naszym współczesnym pojęciu nie oznacza urządzenia sportowego dla ćwiczeń i uprawiania sportu, lecz przede wszystkim obiekt dla celów sportu zawodniczo - widowiskowego. Jak długo sport był tylko problemem indywidualnym ludzi uprawiających wychowanie fizyczne, nie było mowy o kontynuacji idei dawnych greckich stadionów. Dopiero od czasu nowoczesnych Olimpiad, gdy ruch sportowy rozwinął się bardzo intensywnie, a równolegle pojawił się ruch sportowo - zawodowy, obydwa, wymagając dla swoich celów właściwych obiektów widowiskowych — wprowadziły stadiony.

Odnośnie założeń stadionów sportowych specjalnie rozstrzygające jest usytuowanie, na które ma wpływ wiele czynników. Wśród nich niektóre wkraczające w dziedzinę *ustroju społeczno - gospodarczego,* jak renta gruntowa, stopa życiowa, zamożność kraju itd. Jeżeli np. renta gruntowa w obrębie miasta jest wysoka, założenia wielkiego sportu przechodzą automatycznie na tereny pozamiejskie, bardziej odległe od centrum. Dalszym czynnikiem wpływającym na usytuowanie jest *krajobraz*. Teren nadający się pod założenie stadionu musi być wycinkiem interesującego krajobrazu. Jako przykład ujemny może służyć cały szereg stadionów amerykańskich i europejskich, które, na najtańszym nieraz pod względem gospodarczym terenie, (nieużytki) rozwijają wielkie założenia niezwiązane z krajobrazem oraz pozbawione zieleni, co stanowi sprzeczczność z ideą nowoczesnego stadionu.

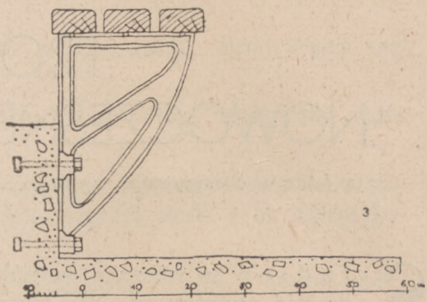
Nowoczesny stadion powinien być częścią większego parku.

Następnym czynnikiem, o którym należy wspomnieć jest *komunikacja,* wynikająca bezpośrednio z usytuowania. Wpływ wysokiej renty gruntowej, która odepchnęła stadion od śródmieścia, zmusił do poświęcenia większej uwagi problemom komunikacyjnym. Konieczność doprowadzenia wielkich mas widzów do terenów, których normalna komunikacja miejska nie obsługuje, a które nie są dostępne z powodu dużych odległości dla pieszych, wywołuje bardzo uciążliwe i trudne do rozwiązania zagadnienia komunikacyjne,

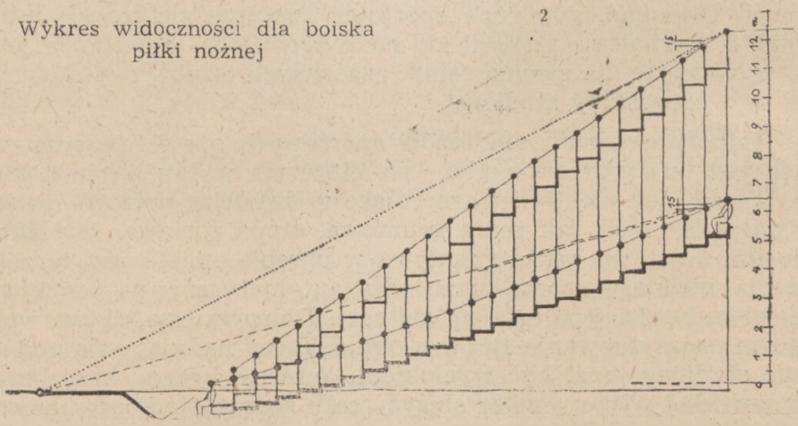
a realizacja ich pociąga za sobą znaczne koszta. W specyficznych warunkach amerykańskich obrazem tych trudności jest monstrualne zagęszczenie postojów samochodowych wokół stadionów sportowych; parking zajmuje nieraz powierzchnię wielokrotnie większą niż sam stadion.



Wykres widoczności dla boiska piłki nożnej



Przekrój ławy typu amerykańskiego (inż. Haddena)



Porównanie dwu trybun, o tej samej widoczności, prostokreślnej i krzywolinijnej.

Kształt stadionu zależy od rodzaju sportu. Początkowo stadiony były przewidywane dla całego zespołu sportów, np. piłkę nożną łączono z lekką atletyką, basenem pływackim i torem kolarskim, co jednak wpływało ujemnie na widoczność zawodów. Obecnie nie stosuje się już takich „omnibusów", raczej stadiony indywidualne np. czysto piłkarskie (Anglia, Szwecja), pływackie, poświęcone wyłącznie rugby lub base - ball'owi (USA), a najwyżej dwu rodzajom sportu jak lekkiej atletyce i piłce, lub sportowi motorowemu i piłce itd. Pewne gałęzie sportu mogą narzucić swoją dynamikę kierunku i tak np. stadion dla skoków narciarskich lub dla base - ball'u — narodowego sportu amerykańskiego — mają kształ-

ty dość dziwaczne dla widza przyzwyczajonego do utartej formy naszych stadionów. Ważną rolę odgrywa tu *wielkość narzędzia gry*, które powinno być widoczne z wszystkich miejsc na trybunie. Piłka nożna np., która ma 22 cm średnicy, wymaga odległości widza niewiększej niż 190 m od najdalszego punktu na boisku, (dla tennisa i hokeja lodowego odległość ta wynosi maximum 65 m) (rys. 1). Ważny również wpływ na kształt nowoczesnego stadionu ma *uwzględnienie zamiłowań widzów* do zajmowania pewnych określonych miejsc na trybunach. Ciekawe doświadczenie na ten temat przeprowadził amerykański inżynier Hadden (w roku 1928), który obserwując sposób zapełniania się trybun stadionu rugby uniwersytetu Yale na dwie godziny przed zawodami, w piętnastominutowych odstępach, zauważył, że ludzie usadawiali się wzdłuż dłuższych boków boiska w pobliżu środka pola gry. Tłumaczy się to chęcią obserwowania gry wzdłuż głównej osi boiska. Na podstawie tych obserwacyj zaprojektował Hadden cały szereg stadionów z trybunami wzdłuż dłuższych boków boiska, ograniczonymi od zewnątrz liniami łukowymi (segmentowymi).

Na umieszczenie trybun *wpływają* również *strony świata*. Widz nie lubi bowiem patrzeć pod słońce. Każdy kto miał okazję oglądać tę samą imprezę sportową pod słońce i odwrotnie, łatwo zauważył, że zawody oglądane ze słońcem poza plecami mają zupełnie inną pełnoprzestrzenną plastykę, podczas gdy zawody widziane pod słońce dają obraz tylko konturowy nie mówiąc już o tym, że słońce razi. Opierając się na tym znany architekt francuski Le Corbusier zaprojektował stadion asymetryczny formując całą trybunę tylko od strony zachodu, gdyż imprezy sportowe odbywają się przeważnie po południu.

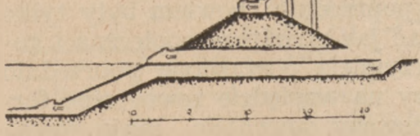
Czy miejsca na trybunach mają być *stojące* czy *siedzące?*

Po pierwszej wojnie światowej, od kiedy dopiero można mówić o nowoczesnych stadionach — poprzednie bowiem były tylko w obecnym pojęciu próbami — widać jak struktura społeczna i gospodarcza pewnych krajów rozstrzygnęła postawione poprzednio pytanie. Bogaci Amerykanie, mający na względzie zewnętrzne formy demokratyczne, uważali, że wszyscy obywatele mają równe uprawnienia i że miejsca na trybunach muszą być z reguły siedzące. Natomiast powstałe w tym samym czasie stadiony np. we Włoszech lub Austrii miały jedną 1/10, a najwyżej 1/5 miejsc siedzących.

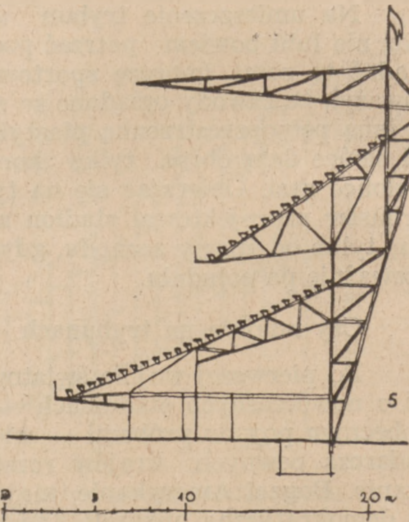
Jaka może być *maksymalna pojemność* stadionu?

Stadion obramowany trybunami jest założeniem przestrzennym. Przez amfiteatralne spiętrzenie widzów nad sobą umożliwia pomieszczenie wielkich tłumów, w granicach wyżej wspomnianej widoczności. Okazało się, że o ilości widzów rozstrzygnęły wymiary człowieka. Każdy widz chce patrzeć na pełny obraz gry i wobec tego musi być wzniesiony nad swoim poprzednikiem o 15 cm, bo obraz

sportowy nie może być oglądany między głowami poprzedników tak, jak to bywa w kinie czy teatrze. Wzniesione w ten sposób nad sobą głowy widzów tworzą linię krzywą podobną do hyperboli, która jest najekonomiczniejszym wykresem możliwości umieszczenia publiczności na trybunach (rys. 2). Ta sama ilość widzów, umieszczona na trybunie o jednostajnej pochyłości wymaga przeszło dwa razy wyższej trybuny. Jest to problem, który rozstrzyga o nowoczesności stadionu. Stadion, który nie stosuje linii krzywej przekroju, nie jest nowoczesnym, mimo, że jest wykonany tak wspaniale z żelbetonu, jak niektóre stadiony włoskie. Jeśli chodzi o przestrzeń zajmowaną przez widza, to człowiek siedząc zajmuje szerokość 47 — 50 cm tj. rozpiętość swoich ramion. Nie jest właściwe mierzyć przestrzeń, którą człowiek zajmuje swoją częścią siedzącą (około 38 cm), (bo człowiek przeważnie w ramionach jest szerszy), jak to zrobiono przy budowie jednej z trybun w Warszawie. Przestrzeń na stadionie musi być pełnowartościowa tj. człowiek musi siedzieć jako tako wygodnie. Przestrzeń w głąb jest od wieków narzucona przez długość naszych piszczeli. Wymiar ten wg. ostatnich doświadczeń nie może



Przekrój trybuny stadionu w Los Angeles.




Przekrój trybuny w Rotterdamie.

być mniejszy niż 61 — 63 cm, normalnie stosuje się 75 cm. Okazuje się, że na tej imprezie, o której wspomniałem wymiar ten został zmniejszony do 50 cm. Nie jest to dopuszczalne. Człowiek stojąc zajmuje na głębokość przestrzeń niemniejszą od 33 — 40 cm (bardzo wygodni Szwedzi przyjmują 50 cm). Według tych wymiarów stwierdzono, że człowiek zajmuje na trybunie około 0,4 m² jako siedzący, a 0,18 — 0,20 m² jako stojący, czyli 3 — 2,5 siedzących na 1 m², a 6 — 5 stojących na 1 m². Wymiary te, których w żaden spo-

sób nie można zgwałcić, potwierdzają badania starogreckich stadionów. Górną granicę pojemności można osiągać przy pomocy pewnych tricków. zbudowanie specjalnych ławek, jak to zrobił Hadden, twórca wielu urządzeń, zwyczajem amerykańskim opatentowanych. Widz siedzący w jego ławce, gdy musi zrobić miejsce przechodzącemu, ma możność cofnąć stopy pod ławkę, siedzący za nim może zaś dla odpoczynku wyciągnąć nogi pod ławkę poprzednika bez szkody dla niego (rys. 3). Starożytni Grecy stosowali coś podobnego na swoich stadionach — ławy marmurowe miały wklęsłość pod siedziskiem na ukrycie stóp.

Biorąc pod uwagę wyżej wymienione dane, należy stwierdzić, że dla stadionów piłkarskich *górną granicą pojemności,* dającą się tylko nieznacznie przekroczyć jest 100 tysięcy widzów. Stadion tennisowy lub hokeja na lodzie może pomieścić tylko 20 tys. widzów ze względu na mniejszy wymiar piłki lub krążka.

Jeszcze jedna rzecz ma zasadnicze znaczenie dla projektowania i budowy stadionów: *człowiek w ruchu.* Jest on wówczas tłumem, a to operowanie tłumem jest jednym z najważniejszych problemów stadionów nowoczesnych. Co innego jest przewidzieć ruch 10 tys. ludzi, a co innego 100 tys. Szerokość wejść, proporcje korytarzy i schodów mają zasadnicze znaczenie dla szybkiego opróżnienia trybun ze względu bezpieczeństwa. Problem ten, ważny zawsze jeżeli chodzi o wielkie zebrania tłumów, podpada pod pewne normy na całym świecie i zasługuje na to, aby był własnością ogółu budujących.

Nie bez znaczenia na plastykę przestrzenną stadionu jest *gleba.* Wpływ gleby i wody gruntowej jest zawsze bardzo ważny, jeżeli chcemy stadion pogłębić (rys. 4). Stadiony bowiem wkopane są bezwzględnie najekonomiczniejsze. Według doświadczeń amerykańskich jedno miejsce na stadionie wkopanym kosztuje 3 dolary, na stadionie żelbetowym — 30 dolarów. Właśnie Włochy „czarnych koszul“ w okresie swojej chęci imponowania całej Europie nie liczyły się z tymi względami z powodów czysto politycznych — pokazania mocy ustroju — i budowały trybuny żelbetowe.

*Wpływ opadów.* Opady deszczowe mają zasadniczy wpływ na to, czy będzie dach czy nie. Problem dachu — ochrony przed deszczem, czy słońcem — jest *problemem* przede wszystkim *konstrukcyjnym.* Dach musi się na czymś wspierać, a podpory przeszkadzają widzom przecinając lub zasłaniając pole gry. Rozwiązywanie tego zagadnienia przy pomocy dachu nadwieszonego — wspornikowego — bardzo drogo kosztuje, a koszt wzrasta nieproporcjonalnie w stosunku do zwiększania wymiaru. We wspomnianym poprzednio projekcie Le Corbusier proponował rozwiązać ten problem eksperymentalnie przez rozciągnięcie w razie deszczu płachty nad stadionem. Pomysł oczywiście nierealny, gdyż siła wiatru przekracza wytrzymałość materiału, więc został zarzucony. W ostatnich czasach na

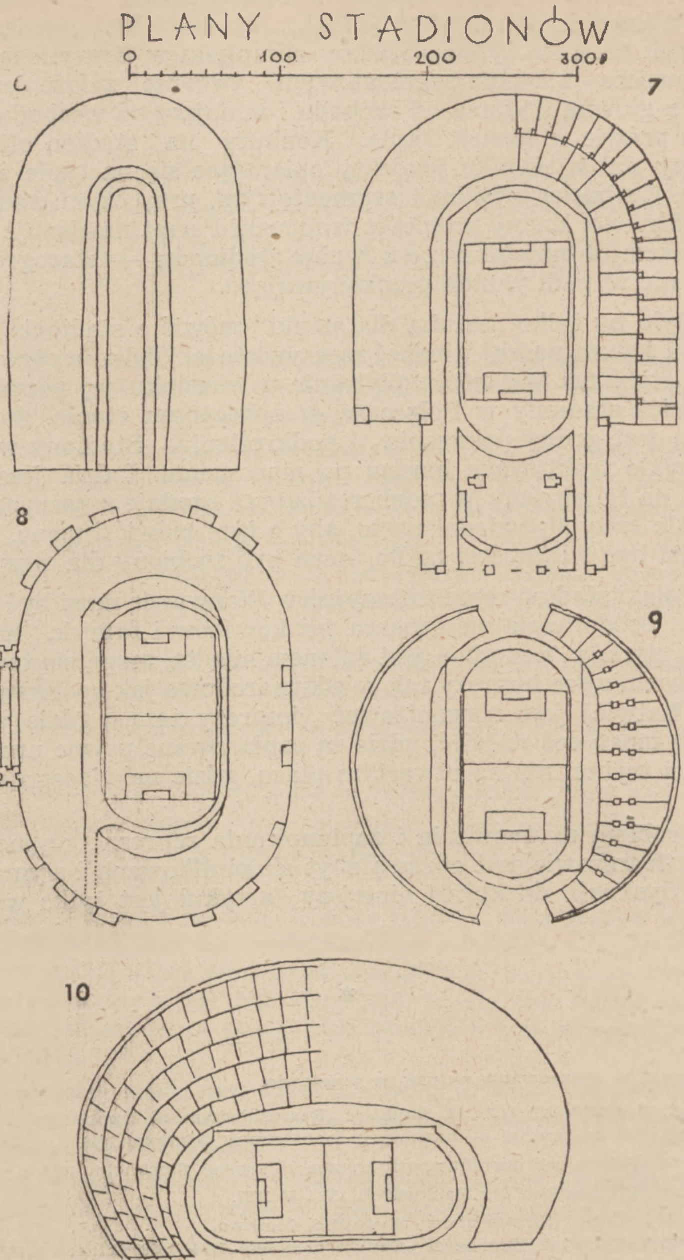
stadionach olimpijskich, które nie miały dachów, w czasie deszczu sprzedawano tanie impregnowane płaszcze. Przykrycie przed deszczem stadionu w Rotterdamie pomyślano b. dowcipnie w ten sposób, że górna trybuna nakrywa częściowo dolną tworząc dla niej dach. Wspaniałe to rozwiązanie konstrukcji stalowej jest — jak już wspomniałem — bardzo kosztowne (rys. 5).

Bardzo ważnym czynnikiem jest *wpływ wiatru,* a przede wszystkim przewietrzanie. Jeżeli dziś są zwolennicy projektu Le Corbusiera, to jako główny motyw powiadają: precz z zaduchem, jaki był na Olimpiadach w Los Angeles i Berlinie. Olimpiady odbywają się w sierpniu, kiedy upały bywają najsilniejsze. Problem rozwiązania asymetrycznego stadionu z otwarciem na szeroką przestrzeń wydaje się być lepszy niż masy kamienne stadionu berlińskiego, które zresztą były jedną z metod „monachijskich" mydlenia oczu całemu światu o pokojowości.

Ogólnie biorąc ze względu na sposób *umieszczenia* i *konstrukcji trybun* stadionu, można by wyróżnić cztery zasadnicze typy:

1. stadion typu *staro - greckiego* tj. kształtu podkowy (dwie trybuny wzdłuż dłuższych boków boiska, połączone z jednej strony trybuną półokrągłą). Jako przykład można tu wymienić stadiony w Atenach i Filadelfii (rys. 6 i 7).
2. stadion typu *amfiteatru staro - rzymskiego,* najczęściej stosowany (ale niecałkiem słusznie) z nowoczesną modyfikacją amerykańską w kształcie „niecki" (bowl) wkopanej w ziemię, przy czym wybrana ziemia tworzy wał w kształcie elipsy dokoła boiska... Typowymi dla tego rodzaju byłyby stadiony w Wembley (rys. 8), w Wiedniu i w wielu amerykańskich miastach z Los Angeles na czele.
3. stadion typu łukowego (segmentowego), posiadający trybuny wzdłuż dłuższych boków boiska, które są ograniczone z zewnątrz łukami kołowymi zgodnie z amerykańskimi doświadczeniami widoczności. Jak przykład dla tego rodzaju typu mogłyby służyć stadiony amerykańskie wybudowane przez w. w. Haddene w USA oraz projekt stadionu dla Stalingradu arch. Colliego (rys. 9).
4. stadion typu Le Corbusiera z trybuną umieszczoną tylko z jednej strony boiska, od strony zachodu, na wale ziemnym (rys. 10).

Z powyżej wymienionych typów za *najbardziej nowoczesne* uchodzą dwa ostatnie, ponieważ uwzględniają dotychczasowe doświadczenia odnośnie jak najbardziej wygodnego, a równocześnie ekonomicznego rozmieszczenia widza na stadionie. Wpływ rozmaitych warunków lokalnych może mieć zasadnicze znaczenie na wybór odpowiedniego typu; bardzo często drogą pewnych kompromisów dochodzi się do połączenia nawet kilku typów.




Paryż. — Projekt Le Corbusiera

(rys. 6, 7, 8 i 9 w skali 1:5000, rys. 10, w skali około 1:6000)

*Z ostatnio opublikowanych* w czasopismach *projektów stadionów* olimpijskich wynika jednak, że architekci nawiązują do wszystkich czterech typów. Stadion olimpijski w Brazylii łączy typ Le Corbusiera z typem segmentowym, tworząc założenie asymetryczne z główną trybuną od zachodu i mniejszą od wschodu, całość wpisana prawie w kształt koła. Konkurs na stadion olimpijski w Szwecji dał w wyniku projekty opierające się na typie amfiteatralnym, Corbusier'owskim i segmentowym, przy czym dwa pierwsze wyróżniono. Znany architekt francuski Perret nawiązuje w swoim projekcie do najstarszego z typów stadionów — starogreckiego. Projekt nie wypadł jednak przekonywująco.

Było by tylko „sztuką dla sztuki" mówić o stadionie, nie patrząc pod kątem naszej własnej rzeczywistości. Tylko wpływanie na rzeczywistość ma wartość, wpływanie w kierunku jej poprawiania, bo przecież stadiony w Polsce są w opłakanym stanie. Żaden wg mnie nie jest godny pokazania i podkreślenia. Stadiony w Polsce były zwykle traktowane bardzo po macoszemu. I dziś jeszcze nie stać nas na to, abyśmy je mogli realizować zgodnie z naszymi ambicjami. Ale czas odpowiedni na to, aby o tym mówić i pisać. Bo stadion musi być własnością ogółu, musi być zrobiony dla wszystkich.

Polski stadion reprezentacyjny w Warszawie musi być w śródmieściu. Śródmieście nie oznacza już kominów i fabryk, może być dzielnicą parków, a stadion jest salonem miasta, mogą się tam odbywać najważniejsze imprezy tak międzynarodowe jak społeczno - polityczne. Łatwiej jest zorganizować imprezy tam, gdzie wszyscy widzowie mogą coś widzieć, gdzie są zaplanowane pewne urządzenia w postaci trybun niż na otwartym placu, gdzie mówiącego nikt nie widzi.

Problem usytuowania i zaplanowania repreznetacyjnego stadionu w Warszawie jest sprawą zbyt skomplikowaną i wymagającą osobnej dyskusji, do której niniejszy artykuł jest tylko wstępem.

*

Rysunki w opracowaniu autora na podstawie:

W. A. Bogosłowskij i A. M. Daniljuk „Razczot widimosti i postrojenije miest dla zritelej w zreliszczno — massowych soorużeijach" Moskwa 1940.

„Idrottsplatser och inomhussport" (praca zbiorowa) Stockholm 1944.

„Warmuths Lexikon der Baukust" I. IV i V 1937.

„Architektura i Stroitielstwo" 23—24/1946, Moskwa.

Le Corbusier et P. Jeanneret „Oeuvre complete 1934—1938" Zurich 1945.

MILLER ANTONI T.



# NOWOCZESNA NARCIARSKA TECHNIKA ZJAZDOWA

W znacznie większym jeszcze stopniu, niż w jakiejkolwiek innej dziedzinie sportu, zostaliśmy w narciarstwie w ciągu długich lat wojny usunięci poza nawias tego, co działo się w tym czasie za granicą.

W tym okresie w Szwajcarii w oparciu o styl jazdy najlepszych zawodników-zjazdowców wprowadzono do techniki zjazdowej i do metody nauczania narciarstwa duże zmiany, które u nas bardzo niewielu narciarzom są dotychczas znane.

Celem niniejszego artykułu jest omówienie w ogólnych zarysach nowej szwajcarskiej techniki zjazdowej, która jest wynikiem dalszego rozwoju znanej już u nas przed wojną i szeroko stosowanej techniki, przy równoległym prowadzeniu nart.

Wszelkie ewolucje przy równoległym prowadzeniu nart wykonywane są przez współdziałanie dwu zasadniczych ruchów ciała:

- ruchu pionowego, zmierzającego do odciążenia nart w momencie wykonywania ewolucji,
- ruchu poprzecznego, wpływającego na zmianę kierunku biegu nart.

Jeśli chodzi o odciążenie nart, to uzyskać je możemy albo przez balans ciała z postawy niskiej — w górę i znowu w dół, albo też przez balans z postawy wysokiej — zejście w dół.

Wydawać się może pozornie, że przez zejście w dół z postawy wysokiej nie uzyskamy odciążenia nart, ale wręcz przeciwnie — obciążymy je. Że tak nie jest, łatwo przekonać się można przez proste doświadczenie: stojąc w postawie wysokiej na wadze, wykonajmy szybki, głęboki przysiad; strzałka wagi wykaże nam znaczne zmniejszenie nacisku ciężaru naszego ciała na wagę w krótkim momencie wykonywania przysiadu.

Jeśli chodzi o zmianę kierunku biegu nart, to uzyskujemy ją albo przez pracę nóg przy współpracy bioder, albo przez zamachowy, skrętny ruch ciała (rotacja) przy „zablokowanych" biodrach.

Przez rozmaite połączenia podanych wyżej czterech elementów odciążenia nart i zmiany ich kierunku powstały cztery zasadnicze style zjazdowe:

- styl R. Romingera —balans „nisko, w górę, nisko" przy pracy nóg i bioder,
- styl A. Seelosa — balans „nisko, w górę, nisko" i ruch skrętny ciała.
- styl Lehnera — balans „wysoko, zejście w dół" i praca nóg i bioder,
- styl Molitora i v. Almena — balans „wysoko, zejście w dół" i ruch skrętny ciała przy silnym wychyleniu do przodu.

Jest rzeczą jasną, że podane wyżej cztery style jazdy rzadko tylko występują w czystej formie nawet u najlepszych zjazdowców. Drobne odchylenia od zasadniczej formy zależne są od warunków terenowych i śnieżnych jak również od budowy fizycznej (wzrostu, wagi itp.) narciarza.

Trudno również było by przesądzić, który z podanych wyżej stylów jest najlepszy, tak jak niesłuszne byłoby faworyzowanie tego czy innego stylu w skokach lekkoatletycznych, w piłce nożnej czy w jakimkolwiek innym sporcie. Faktem jest, że wszyscy wymienieni wyżej zjazdowcy szwajcarscy należeli do ekstraklasy światowej i osiągali wyniki godne podziwu, jeżdżąc równocześnie każdy inną techniką.

Ostatnio narciarstwo szwajcarskie przyjęło niemal powszechnie „rotacyjno-wychyleniową" technikę zjazdową Molitora i v. Almena, której szczegółowy opis podaje dr Jean Juge w jednym z najnowszych podręczników szwajcarskich pt. „Rotation und Vorlage in Abfahrt und Slalom".

Technika rotacyjno - wychyleniowa jest u nas jeszcze dość mało znana.

Przypatrzmy się, na jakich elementach się ona opiera.

## POSTAWA ZASADNICZA W ZJEŹDZIE

Postawa zjazdowa wysoka, nogi w stawach skokowych i kolanowych lekko ugięte ku przodowi, tułów w łagodnym opadzie ku przodowi, ramiona lekko wysunięte do przodu przy opuszczonych barkach, kijki odchylone na boki (niemal poziomo), jedna narta wysunięta do przodu (na szerokość szczęki wiązania); w głębokim śniegu może być większy wypad i zupełnie wąskie prowadzenie nart; na trasie gładkiej, ubitej odstęp nart na szerokość bioder i silniejsze naciskanie na wewnętrzne krawędzie nart. (rys. 1).



Rys. 1.

## POSTAWA W ZJEŹDZIE W SKOS STOKU



Rys. 2.

Układ ciała jak w postawie zasadniczej, tylko górna część tułowia lekko odchylona od skoku, dolny bark i ręka trzymana niżej, ślizgi nart w położeniu horyzontalnym, dolna narta więcej obciążona, górna wysunięta około 1/2 stopy do przodu; w głębokim śniegu wysunięcie górnej narty większe i węższe prowadzenie nart. (rys. 2).

WYCHYLENIE DO PRZODU — jest podstawą nowoczesnej techniki zjazdowej. Zapewnia ono utrzymanie równowagi i dobre „trzymanie się" nart terenu oraz stałe odciążenie tyłów nart, niezbędne przy wykonywaniu wszelkich ewolucji. Wychylenie zastępuje nam równocześnie dawne silne ugięcie kolan, przez co postawa zjazdowa staje się wygodniejsza, mniej męcząca, dzięki wyeliminowaniu w znacznym stopniu statycznej pracy mięśni nóg.

UWAGA! Dla prawidłowego wykonania wychylenia niezbędne są wiązania typu diagonalnego, przytrzymujące obcas buta do narty (najlepiej stalowe wiązania typu „Kandahar"). Ponieważ wiązania te przy bardzo wysokich cenach skóry bynajmiej nie są droższe od zwykłych wiązań skórzanych, przeto dążyć należy do tego, aby wszyscy narciarze, nawet początkujący, zaopatrywali swe narty od razu w ten właśnie typ wiązań.

Ważne jest również, aby podeszwa buta była odpowiednio gruba i sztywna (ewent. wkładka metalowa w podeszwie!) i nie wyginała się ani nie łamała pod wpływem nacisku tylnej części wiązania.

Powyższe uwagi winny być szczególnie uwzględnione przy ewentualnym zaopatrzeniu w narty i buty wypożyczalni sprzętu w ośrodkach wyszkoleniowych, domach turystycznych i wypoczynkowych itp., gdzie ze sprzętu narciarskiego korzystać będą liczni uczestnicy kursów.

W nowoczesnej technice szwajcarskiej odróżniamy dwa rodzaje wychylenia:

— w wysokiej postawie w zjeździe wychylenie następuje przez lekki opad tułowia do przodu bez powiększenia ugięcia kolan i tak, aby pięty nie wisiały w wiązaniach; położenie tułowia i nóg można tu porównać w przybliżeniu do sylwetki narciarza-skoczka w locie, z tym jednakże, że nogi są nieco ugięte w kolanach i opad tułowia znacznie mniejszy, niż u narciarza w skoku;

— w końcowej fazie wykonywania ewolucji (śmigi, kristianie) oraz na fałdach terenowych stosujemy głębsze wychylenie przez silniejsze ugięcie i wypchnięcie kolan do przodu oraz dalszy opad tułowia do przodu (postawa niska)



Ry. 3.

To głębokie wychylenie jest wskutek statycznej pracy mięśni bardzo męczące, dlatego stosujemy je tylko w krótkich momentach, powracając natychmiast, gdy to tylko możliwe, do wygodnej postawy wysokiej.

*Skrętny ruch tułowia (rotacja)* — posiada w nowoczesnej technice zasadnicze znaczenie. Na rotację składa się p r z e d m a c h przy rozluźnionych mięśniach od stawów skokowych poprzez kolanowe i międzykręgowe oraz właściwy z a m a c h,

przy którym zewnętrzny bark wykonuje łuk i ciągnie skręt, zaś osią obrotu jest bark wewnętrzny. Przy zamachu wszystkie mięśnie ciała muszą być napięte — szczególną uwagę zwrócić należy na „zablokowanie" bioder. Rotację wykonujemy po wychyleniu do przodu, a przed zejściem w dół (które łączy się z ugięciem i wypchnięciem kolan oraz dalszym wychyleniem). Stosowanie rotacji z równoczesnym zejściem w dół jest zasadniczym błędem.

Kolejność ruchu przy wykonywaniu krystianii od stoku według nowoczesnej techniki jest następująca:

— w zjeździe w skos stoku wychylenie do przodu,

— przedmach do stoku (początek rotacji),

— zamach od stoku ze zmianą kierunku biegu nart (właściwa rotacja),

— zejście w dół (zakończenie ewolucji).



Rys. 4.

Oczywiście, że trudno jest rozgraniczać ściśle wyżej podane fazy ruchu. Bardzo ważna jest płynność w łączeniu poszczególnych elementów wykonywanej ewolucji.

ZAKOŃCZENIE KRYSTIANII.

Zewnętrzny bark i ręka (ciągnące skręt) schodzą zupełnie nisko, bark wewnętrzny w górze, kijki niemal poziomo. Jeżeli wykonywana przez narciarza ewolucja jest jedną z kolejnych, następujących bezpośrednio po sobie kristianii w prawo i w lewo, wtedy zaraz po zejściu w dół następuje powrót do wysokiej postawy w zjeździe w skos stoku przez wyciągnięcie ciała w górę i w przód. W ten sposób dochodzimy do wychylenia, potrzebnego nam do zapoczątkowania następnej kristianii.

Nowoczesna szwajcarska technika zjazdowa nie wyklucza całkowicie ewolucji oporowych i skocznych, nie przywiązuje jednakże specjalnego znaczenia do szkolenia tych ewolucji. Cały nacisk idzie w kierunku ewolucji o nartach równoległych. Ten system nauczania jest zrozumiały z tego względu, że w Alpach jeździ się na nartach w większości wypadków po specjalnie wygładzanych i ubijanych trasach zjazdowych, które wybitnie sprzyjają technice równoległej. Pługi i opory nie są na gładkich trasach potrzebne, z drugiej strony ze względu na pagórkowaty najczęściej teren Alp (tzw. „muldy") upadki przy płużeniu i oporowaniu byłyby niebezpieczne dla narciarza.

Inaczej jednak przedstawia się sprawa w Polsce. Nasze warunki śniegowe i terenowe wymagają od narciarza bezwzględnie opanowania obok techniki równoległej — również oporowej i skocznej. Dlatego też nie możemy pomijać tych działów techniki narciarskiej w szkoleniu; należy jedynie naukę ewolucji oporowych i skocznych rozpoczynać dopiero po pewnym minimalnym opanowaniu techniki równoległej, poza tym należy uczyć wykonywania ewolucji oporowych — rozmachowo.

Szwajcarska technika rotacyjno - wychyleniowa posiada liczne zalety:

- — wysoka, nie nużąca postawa w zjeździe,
- — większa niż w stylu Romingera i Seelosa łatwość utrzymania równowagi w krytycznym momencie wykonywania ewolucji,
- — duża łatwość przyswajania sobie ruchu u początkujących (zwłaszcza u młodzieży), a stąd możliwość szybkiego opanowania jazdy na nartach przy szerokich możliwościach technicznych.

Z tych względów i z punktu widzenia umasowienia narciarstwa w Polsce technika rotacyjno - wychyleniowa jest dla nas ze wszech miar interesująca i w połączeniu z techniką oporowo - zamachową i skoczną godna najszerszego zastosowania.

Do takiego wniosku doszła w kwietniu roku ubiegłego ogólnopolska konferencja narciarska, którą zorganizował w Zakopanem PUWF i PW w porozumieniu z PZN. Na konferencji tej trener PZN mgr M. Orlewicz zreferował zebranym zasady szwajcarskiej techniki zjazdowej, z którą zapoznał się szczegółowo w czasie swego pobytu w Szwajcarii. Wynikiem obrad najwybitniejszych znawców i organizatorów narciarstwa w Polsce było ujednostajnienie metod pracy i obowiązującej w nauczaniu techniki narciarskiej. Za najwłaściwszą dla naszych warunków uznano zjazdową technikę rotacyjno - wychyleniową, opartą o styl Molitora i v. Almena, w połączeniu z techniką oporową i skoczną.

Szczegółowe programy wyszkolenia narciarskiego na dwutygodniowych kursach dla wszelkich kategorii wieku, usprawnienia i płci zostały już opracowane przez PUWF i PW w porozumieniu z PZN.

Ujednolicenie metod szkolenia przyczyni się niewątpliwie do umasowienia narciarstwa w Polsce oraz do podniesienia poziomu technicznego wśród najszerszych rzesz miłośników tego pięknego sportu.

# GIMNASTYKA NA PRZYRZĄDACH

## WSPIERANIE WYCHWYTEM

Wspieranie wychwytem jest ćwiczeniem, będącym niejako próbą sprawności dla ćwiczących, tj. progiem, który ćwiczący muszą przekroczyć przystępując do opanowania trudniejszych ćwiczeń na przyrządach: drążku, poręczach i kółkach.

Opanowawszy „wychwyt" ćwiczący z większym zaufaniem i pewnością siebie zabierają się do przyswajania sobie pierwiastków innych, trudniejszych.

Z pozoru „wychwyt" zdaje się być łatwym ćwiczeniem i wzbudza wśród nowicjuszy żądzę opanowania go. W rzyczywistości jednak pierwiastek ten trzeba wielokrotnie wypróbować, zanim osiągnie się zdolność poprawnego wykonania wspierania wychwytem.

Oprócz stałego i systematycznego ćwiczenia, co dla osiągnięcia sprawności jest bezwarunkowo konieczne, odgrywa dużą rolę przy nauczaniu doświadczony i wypróbowany instruktor, który za pomocą odpowiednio dobranych ćwiczeń przygotuje ćwiczących do opanowania wspierania wychwytem.

Przed przystąpieniem do nauczania „wychwytem" na drążku, należy przećwiczyć następujące pierwiastki:

1. Wywijanie w zwieszeniu przodem. Ryc. 1.

2. Wywijanie z obrotami. Ryc. 2.

3. Wspieranie na podudziu. Ryc. 3.

4. Wspieranie okroczne zewnątrz i wewnątrz rąk. Ryc. 4.

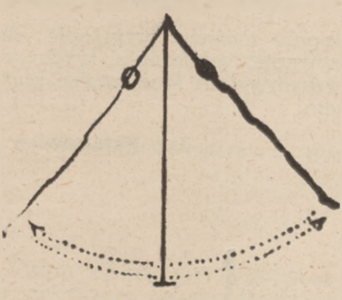
5. Skoki podmykiem na niskim drążku. Ryc. 5.

6. Wywijanie podmykiem. Ryc. 6.

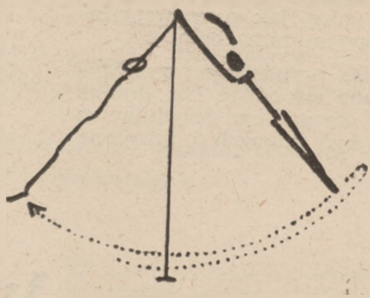
Wspieranie na drążku wykonuje się w następujący sposób:

Przed drążkiem należy stanąć przynajmniej na krok, aby po wyskoku do zwieszenia nachwytem, otrzymać pośredni zamach, jaki powstaje przez wahadłowy ruch ciała, zawieszonego na rękach. Ryc. 7. Przez ugięcie ramion i przyciągnięcie stóp do drążka wykona się zaznaczone zwieszenie przewrotne przodem, a następnie silnym rzutem nogami w przód i wyprostem ramion uzyska się dostatecznie duży zamach podmykiem. Ryc. 8. Pozostawiając ciało wyprostowane przechodzi się w zamach tylny, w którym należy poprawić chwyt, aby ułatwić sobie przechwyt przy samym wspieraniu. Po osiągnięciu martwego punktu w tylnym zamachu, siłą własnej ciężkości powraca ciało w przód i w przednim zamachu, korzystając z martwego punktu, jaki osiągnęliśmy powrotnym zamachem, należy szybko złamać się w biodrach i stopy powtórnie dociągnąć do drążka, po czym błyskawicznie pchnąć nogami skośnie w górę by uzyskać wyrzut, który wyniesie ciało do podporu przodem. Ryc. 9.

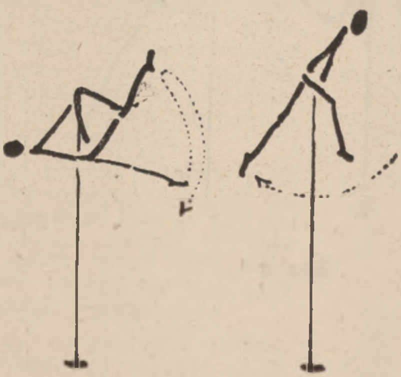
Opanowawszy wspieranie wychwytem w zamachu, można przystąpić do nauki wychwytu ze spadu do zwieszania przewrotnego przodem. Zasady wspierania wychwytem ze zwieszenia przewrotnego przodem są te same, co przy wspieraniu wychwytem zamachem, tylko zamiast zamachu podmykiem, wykonuje się pośredni zamach nogami w zwieszeniu przewrotnym przo-



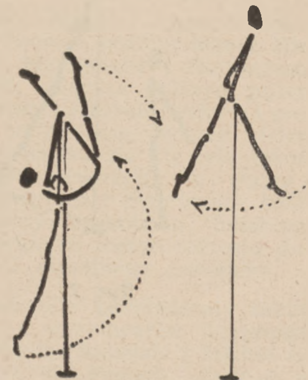
Ryc. 1



Ryc. 2



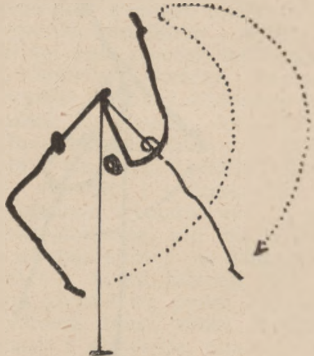
Ryc. 3



Ryc. 4



Ryc. 5



Ryc. 6

dem przez oddalenie stóp od drążka na 30—40 cm, zależnie od siły i wzrostu ćwiczącego. Ryc. 10. Po powrotnym zbliżeniu się nóg do drążka, następuje pchnięcie nogami skośnie w górę, jak przy wspieraniu wychwytem zamachem.

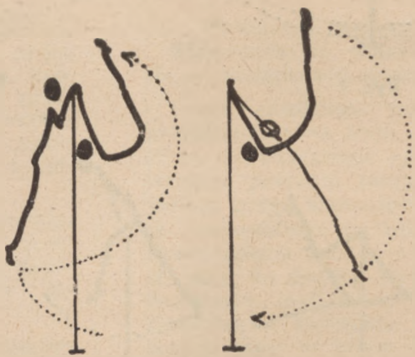
Wykonanie wspierania wychwytem powinno się odbyć bez dużego wysiłku, a czynnikiem decydującym powinien być zamach i pchnięcie nóg w górę z równoczesnym wyprostem tułowia w odpowiedniej chwili. Ważną jest rzeczą, aby całe ćwiczenie było wykonane o wyprostowanych ramionach i napiętych nogach.

Następnie można przystąpić do wykonywania wspierania wychwytem, dwuchwytem i na koniec podchwytem.

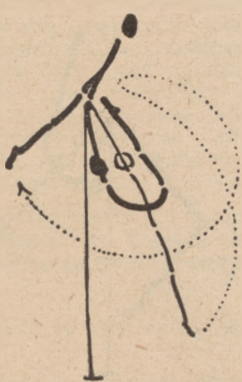
**Jan Fazanowicz**



Ryc. 7



Ryc. 8



Ryc. 9



Ryc. 10

FAZANOWICZ JAN

# ROZWÓJ TOKU LEKCYJNEGO

(Streszczenie referatu wygłoszonego na zjeździe międzyuczelnianego koła profesorów i instruktorów)

Zanim układ gimnastycznego toku lekcyjnego, drogą różnostronnych rozważań i doświadczeń, ujęty został w formę ostateczną i dostosowany do naszych wymagań i potrzeb w szkole, w wojsku i stowarzyszeniach gimnastycznych, przechodził on różne koleje i rozwijał się, zwłaszcza w środkowej Europie. więcej przypadkowo, w zależności od sytuacji politycznych lub potrzeb lokalnych, niż naukowo.

W każdym niemal państwie ruch gimnastyczny organizowany był na innych podstawach, dlatego też odchylenia w toku lekcyjnym były znaczne i miały cechy swoistości. które jeszcze do dziś się zachowały mimo pewnego przekształcenia.

Na innych na przykład podstawach rozwinęło się wychowanie fizyczne we Francji, po epoce napoleońskiej, lub w Niemczech, po przegranej wojnie w latach siedemdziesiątych, gdzie głównym motywem uprawiania ćwiczeń fizycznych była myśl o odwecie, a na innych zupełnie podstawach opierało się założenie stowarzyszeń gimnastycznych w Czechach i w Polsce, gdzie wychowanie fizyczne miało służyć do odrodzenia narodu i wyzwolenia się z niewoli.

W starożytnej Grecji uprawianie ćwiczeń cielesnych, pomijając względy utylitarne, wynikało przede wszystkim z instynktownego pędu do celowego wyładowania nadmiaru energii życiowej, a wybitne wyczucie piękna nadały tym ćwiczeniom formę godną naśladowania.

Dobór ćwiczeń, na które w głównej mierze składały się: bieg, skok. rzut. zapasy i tańce. odpowiadał w ogólnym zarysie pewnemu całokształtowi ćwiczeń, który dziś możemy objąć mianem jednostki lekcyjnej czy też toku lekcyjnego.

Vittorio Feltre i Paolo Vergerio we Włoszech, a później lekarz Hieronymus Mercurialis i Hieronymus Cardanus, idąc za ogólnym pędem naśladowania starych Greków i propagując uprawianie ćwiczeń cielesnych, zajmowali się nie tyle jakością doboru ćwiczeń. ile walką o równouprawnienie stosowania środków rozwoju organizmu ludzkiego ze stosowaniem metod rozwoju duchowego i moralnego człowieka.

Podobne cele przyświecały takim pionierom wychowania fizycznego jak: Fraçois Rabelais i Michel de Montaigne we Francji, Zwingli w Szwajcarii, Joachim Camerarius w Niemczech, którzy domagają się uwzględnienia ćwiczeń cielesnych w wychowaniu młodzieży. Można by wymieniać całe szeregi wychowawców i myślicieli. którzy troszczyli się o rozwój fizyczny młodzieży jak: Jan Amos Komensky, John Locke, J. J. Rousseau. Basedow. w Polsce Stanisław Konarski i wielu innych. którzy zalecali i uwzględniali w swych planach wychowawczych wychowanie fizyczne, ale nie ustalali lekcji gimnastycznej w dzisiejszym zrozumieniu, tylko zalecali ruch na świeżym powietrzu. przez zabawy i gry ruchowe. biegi, skoki. wycieczki, zapasy i pływanie, jazdę konną. szermierkę i pokonywanie różnych przeszkód w terenie.

Jednym z pierwszych wychowawców fizycznych, który ćwiczenia gimnastyczne stara się dobrać w pewną jednostkę lekcyjną. jest Fryd.

Gutsmuths, który, wziąwszy sobie za wzór pięciobój grecki, zastosował nowy pięciobój, w skład którego wchodziły: bieg, skok, wspinanie, równowaga, noszenie i dźwiganie. Szwajcar J. H. Pestalozzi, który pierwszy zastosował podział ćwiczeń wolnych na ćwiczenia kończyn, szyi i tułowia i ich kombinacji, zbliża się do dzisiejszych metod przeprowadzania ćwiczeń cielesnych przez stosowanie ćwiczeń wolnych masowo w ustawieniu ćwiczących w koło lub kolumnę ćwiczebną.

W latach następnych ustala skład lekcji gimnastycznej Fr. Ludwik Jahn i Eiselen, następnie Adolf Spiess.

Za czasów Jahna lekcja gimnastyczna dzieliła się na dwa podstawowe działy: na ćwiczenia dowolne, które można by uważać za ćwiczenia wstępne oraz po przerwie na ćwiczenia stosowane, które przeprowadzano w zastępach pod kierunkiem przodowników.

Podczas kiedy Jahn zajmował się rozwojem fizycznym młodzieży starszej i dorosłych, następca jego, Adolf Spiess, dostosowuje ćwiczenia gimnastyczne dla szkół i wyzyskując doświadczenia Gutsmuthsa i Jahna oraz opierając się na wskazaniach Pestalozziego rozszerza znacznie zasób ćwiczeń gimnastycznych. W lekcji uwzględnione zostały ćwiczenia bez przyrządów i na przyrządach w stosunku: 20 min. ćwiczenia rzędowe, wolne lub z przyborami, 20 min. jeden przyrząd, 20 min. drugi przyrząd. Podział ten utrzymał się przez długi okres czasu z małymi odchyleniami.

Powyższe ukształtowanie lekcji gimnastycznej tym większe miało zastosowanie z wprowadzeniem ćwiczeń do sali gimnastycznej, do czego dał początek Spiess, który licząc się z warunkami atmosferycznymi dał hasło do budowania przy szkołach sal gimnastycznych, co zostało również podjęte przez towarzystwa gimnastyczne.

W tym samym czasie, gdy w Niemczech występuje Jahn, we Francji rozpoczyna działalność Fran. Amoros, który zaprowadza ćwiczenia gimnastyczne w szkołach i stowarzyszeniach, wprowadza ćwiczenia wolne oraz na przyrządach, a sposób jego metody pracy był tak łudząco podobny do metody prowadzonej przez Jahna i jego następców, że z tego względu zaistniał spór, kto pierwszy zastosował nowe przyrządy gimnastyczne i wprowadził ćwiczenia na nich, które się bardzo szybko rozpowszechniły w całej Europie.

Równocześnie w Szwecji występuje na widownię P. H. Ling, który zapoznawszy się z gimnastyką Gutsmuthsa w zakładzie gimnastycznym Nachtegala w Kopenhadze, a doznawszy na sobie skutecznego działania pewnych ćwiczeń podchodzi do zagadnienia jednostki lekcyjnej z punktu widzenia lekarskiego i bierze pod uwagę leczniczą wartość ruchu, zmienia w znacznym stopniu dobór ćwiczeń, pozostawiając tylko te, co do których nabył przekonania odnośnie wpływu fizjologicznego. W wyniku przeprowadzonych studiów i rozważań P. H. Ling zestawił tok lekcyjny następująco:

1. Ćwiczenia w chodzie oraz wolne ruchy nóg i ramion.
2. Ćwiczenia mięśni prostujących kręgosłup (skłon napięty).
3. Ćwiczenia ramion za pomocą zwisów.
4. Ćwiczenia równoważne.
5. Ćwiczenia mięśni przednich tułowia.
6. Ćwiczenia mięśni tylnych.
7. Ćwiczenia mięśni bocznych.
8. Biegi i skoki.
9. Ćwiczenia oddechowe.

Jak widzimy z powyższego, nie był to jeszcze tok lekcyjny w takim układzie, jaki stosujemy dzisiaj, jednakże stał się on zasadniczym wzorem, gdyż w toku tym kolejność grup ćwiczebnych w lekcji gimnastycznej uporządkowana została do pewnego stopnia na zasadach fizjologii.

Syn jego, Hjalmar Ling, nieznacznie rozszerzył układ ćwiczeń w toku lekcyjnym przegradzając bieg od skoków ćwiczeniami naprzemianstronnymi.

Następcy Lingów trzymali się ściśle tego schematu, który został nie zmieniony do końca ub. stulecia.

Jak widzimy z powyższego układu, nie było jeszcze wówczas podziału toku lekcyjnego na trzy części, tj. na ćwiczenia wstępne — główne — końcowe, nie było też na początku łatwych ćwiczeń tułowia, natomiast intensywne ćwiczenia prostujące stosowane były prawie na początku lekcji.

W układzie tym szwedzki tok lekcyjny przyjęty został do metod gimnastycznych innych krajów, gdzie był bądź to stosowany bez zmiany, bądź to uzupełniany innymi ćwiczeniami, jak to widzimy na przykładzie toku lekcyjnego G. Demeny'ego.

G. Demeny, początkowy entuzjasta systemu szwedzkiego, zajął się badaniem wpływu tego toku lekcyjnego na organizm i poczynił wykresy krzywej natężenia wysiłku w toku lekcyjnym. Na skutek tych badań staje się przeciwnikiem systemu szwedzkiego, przeciwstawiając mu system gimnastyki, właściwie metodę, — gimnastyki francuskiej, opartej na ruchach ciągłych, opływowych, giętkich, zbliżonych do kół, elipsy, ósemki itd. z odrzuceniem przyrządów.

Z innego założenia wyszedł drugi reformator francuski, G. Hebert, który pod hasłem metody „narodowej" wprowadził ćwiczenia przeważnie użytkowe (utylitarne), a jego tok lekcyjny przedstawia się następująco: 1) chód z ruchami ramion, 2) bieg, 3) wspinanie i pokonywanie przeszkód normalnych, 4) skoki, 5) dźwiganie, 6) rzuty, 7) walka wręcz (obrona), 8) marsz ze śpiewem.

Tok powyższy stosowany był przeważnie w armii, częściowo w szkołach i nielicznych stowarzyszeniach gimnastycznych.

Pod naciskiem z zewnątrz w Szwecji zmieniono nieco lingowski układ grup ćwiczebnych z zachowaniem dotychczasowego zasobu ćwiczeń.

L. M. Törngren, kierownik Centralnego Instytutu Gimnastycznego w Sztokholmie, podaje w swoim podręczniku częściowy układ grup ćwiczebnych dodając po ćwiczeniach naprzemianstronnych ćwiczenia nóg i zwisy przed skokami.

Drugi wyłom w pojęciach o doskonałości lingowskiego toku lekcyjnego uczyniła Elin Falk, która za przykładem duńskiego lekarza, Sadolina, zmieniła sposób prowadzenia ginmastyki z dziećmi i młodzieżą i dość swobodnie przestawiła sobie w toku lekcyjnym następstwa ćwiczeń w swych osnowach. Dla uniknięcia przesadnego wygięcia w dolnych kręgach kręgosłupa, zastosowała ćwiczenia kończyn górnych w siadzie skrzyżnym.

W Finlandii reformatorką szwedzkiego toku lekcyjnego była Elli Björksten, która wprowadziła znaczne zmiany w toku lekcyjnym dla młodzieży i niewiast.

Björksten zastosowała muzykę do ćwiczeń wstępnych, a nawet do ćwiczeń w części głównej, a w ćwiczeniach z dziećmi w ramach powyższego schematu uwzględniła wiele ćwiczeń naśladowniczych oraz zabawowych.

W Danii występuje Agnete Bertram, która w metodzie swej uwzględniła przeważnie ćwiczenia bez przyrządów z zastosowaniem trudniejszych kompozycji muzycznych.

Metoda jej miała na celu wyrobienie estetyki, ciągłości i miękkości ruchu, a jednostka lekcyjna pozbawiona takich grup ćwiczebnych, jak zwisy i skoki przez przyrządy, składała się z dużej ilości ćwiczeń kończyn i tułowia, związanych takim np.utworem muzycznym jak sonatina, co dla szerszych mas wychowawczyń fizycznych stanowiło dużą trudność w naśladownictwie i ewolucji metody.

Tym się tłumaczy, że metoda ta nie znalazła szerszego zastosowania.

Bardziej popularnym duńskim reformatorem metody gimnastyki szwedzkiej okazał się Niels Bukh. W szkole swej dla wychowawców fizycznych w Ollerup, stosuje metodę, w której charakterystyczną cechą jest stosowanie ćwiczeń wymagających dużej ilości pracy dynamicznej, ograniczenie do minimum ćwiczeń wymagających pracy statycznej oraz dążenie do wyrobienia ruchliwości stawów i giętkości ciała przez szereg powtarzających się ćwiczeń naciągających ścięgna i torebki stawowe. Tok lekcyjny Niels Bukha składa się z trzech działów,

których ćwiczenia charakterystyczne dla poszczególnych działów przeplatane są dużą ilością ćwiczeń ramion i nóg. W pierwszej części toku lekcyjnego Niels Bukh przeprowadza ćwiczenia kończyn i tułowia w postawach krocznych, w drugiej części — przy pomocy przyrządów i współćwiczących oraz w siadzie i leżeniu, a w trzeciej — stosuje chód i bieg, skoki i ćwiczenia zwinności.

Najpoważniejszym reformatorem metody szwedzkiej, ulegającej dalszej ewolucji pod wpływem zmian dokonanych w innych krajach, jest znany pedagog szwedzki J. G. Thulin, Dyrektor Instytutu Wychowania Fizycznego w południowej Szwecji w Lund. Thulin rozszerza znacznie ćwiczenia wstępne, a w grupie ćwiczeń stosowanych uwzględnia taką różnorodność ćwiczeń na przyrządach, wykraczając daleko poza zasób ćwiczeń objętych w podręczniku Törngrena.

Trzeba było aż tak dużych zmian i postępu w tej dziedzinie u obcych i swoich, by nareszcie Centralny Instytut Gimnastyczny w Sztokholmie przystąpił do zrewidowania swoich poglądów.

W roku 1936 wyszła druga część zapowiedzianego podręcznika gimnastyki, w którym spotykamy się ze zmianą toku lekcyjnego nienaruszonego, za wyjątkiem małej zmiany zastosowanej przez Törngrena, od czasów Hjalmara Linga.

Schemat lekcyjny podany w tym podręczniku przedstawia się następująco:

**Ćwiczenia wstępne-ożywiające**

**Grupa A**

Ćwiczenia ramion,

Ćwiczenia nóg,

Ćwiczenia szyi,

Ćwiczenia tułowia w różnych płaszczyznach,

Ćwiczenia nóg-też skoki wolne w miejscu,

Ćwiczenia ramion.

**Grupa B**

Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej skłon napięty,

Ćwiczenia równoważne na przyrządach,

Ćwiczenia w zwisach,

Ćwiczenia równoważne bez przyrządów,

Ćwiczenia tułowia statyczne grzbietu,

Ćwiczenia tułowia statyczne brzucha,

Ćwiczenia tułowia naprzemianstronne,

Skoki wolne i mieszane,

Podpory jak: stania na rękach,

Chód i bieg.

**Ćwiczenia końcowe**

Ćwiczenia ramion powoli,

Ćwiczenia tułowia powoli,

Ćwiczenia nóg powoli.

W porównaniu z poprzednio stosowanym schematem toku lekcyjnego spostrzegamy w powyższym toku lekcyjnym nieznaczne przesunięcia w ćwiczeniach wstępnych oraz pozostawienie na początku części drugiej tradycyjnych ćwiczeń prostujących kręgosłup, dalej wprowadzenie po skokach ćwiczeń w podporze, wreszcie przesunięcie biegu na sam koniec ćwiczeń w części drugiej.

Kształtowanie się toku lekcji gimnastycznej w Polsce miało następujący przebieg.

W okresie porozbiorowym w każdym zaborze inaczej układały się warunki dla wychowania fizycznego.

W ówczesnej tak zwanej Galicji w szkołach i towarzystwach gimnastycznych (sokolich) prowadzono początkowo gimnastykę na podstawie podziału Spiessa, potem na podstawie metody sokolej Tyrsza, w końcu zaczęto stopniowo wprowadzać tok lekcyjny szwedzki i kojarzyć go z metodą sokolą, a w 1910 r. dr Wyrzykowski rozpoczyna energiczną propagandę systemu i motody szwedzkiej.

W Wielkopolsce, na Śląsku i Pomorzu Polskie Tow. Gimnast. „Sokół" początkowo pracowały na sposób niemiecki, później przeszły na metodę kombinowaną.

W Królestwie sokole towarzystwa gimnastyczne, powstałe w 1906 r., przyjęły tok trójdzielny z uwzględnieniem ćwiczeń na przyrządach w

zastępach. — Prywatne zakłady gimnastyczne w Warszawie opierały się o system i metodę szwedzką bez żadnych zmian.

Po odzyskaniu niepodległości w 1918 r. następuje scalenie trzech Związków sokolich oraz wprowadzenie uzgodnionego toku lekcyjnego, podzielonego na trzy działy: Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze. Dział II. Ćwiczenia właściwe z uwzględnieniem ćwiczeń na przyrządach w zastępach oraz ćwiczeń zaczepno-odpornych i dział III. Ćwiczenia końcowe.

W powstających studiach wychowania fizycznego w Poznaniu, w Warszawie, w Krakowie, następnie w Centralnej Wojskowej Szkole Gimnastyki i Sportów gimnastyka była oparta w całości o system i metodę szwedzką. W krótce jednak, dzięki wytwarzającej się konkurencji metody Heberta, wprowadzanej w wojsku, tok lekcyjny dla mężczyzn został nieco zmodyfikowany przez wprowadzenie na początku lekcji ćwiczeń w marszu, a w drugiej części — walki wręcz. Dalej pod wpływem wyjeżdżających na kursy gimnastyczne do Szwecji, Danii, Finlandii następowało pewne ożywienie toku lekcyjnego nowymi prądami, ale tok lekcyjny w swym założeniu nie uległ zmianie i obowiązywał we wszystkich szkołach, uczelniach, z Centralnym Instytutem Wychowania Fizycznego w Warszawie na czele.

W r. 1930 ukazał się podręcznik wizyt. w. f. Waleriana Sikorskiego pt. „Gimnastyka" podręcznik metodyczny dla nauczycieli wych. fiz., w którym autor zestawia trzy toki lekcyjne z uwzględnieniem płci i wieku fizjologicznego.

Ugrupowanie ćwiczeń oparte o tok lekcyjny szwedzki z dodaniem ćwiczeń w reagowaniu na znaki i dużej ilości ćwiczeń w zaoszczędzaniu sił.

W dobie obecnej we wszystkich państwach wzmógł się bardzo ruch gimnastyczny z szerokim uwzględnieniem gimnastyki przyrządowej. Bardzo silnie zaznaczył się ten ruch w krajach skandynawskich, gdzie towarzystwa gimnastyczne wprowadziły w całej rozciągłości przyrządy międzynarodowe. Tok lekcyjny w podziale nie zmieniony — ale zastosowanie ćwiczeń w drugiej części toku, a nawet w pierwszej jest dowolnie zmieniane.

Opierając się na dotychczasowych doświadczeniach, na obserwacji lekcji gimnastycznych w szkołach, w stowarzyszeniach i klubach sportowych oraz na spostrzeżeniach odnośnie prądów i metod wychowania fizycznego w krajach ościennych, wprowadzamy w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie następujący tok lekcyjny.

### A. ĆWICZENIA WOLNE

**1. Ćwiczenia porządkowe:**

a) zbiórka i powitanie,
b) ćwiczenia dyscyplinujące,
c) marsz ze śpiewem i ustawienie kolumny ćwiczebnej.

**2. Ćwiczenia kończyn i tułowia:**

a) ćwiczenia ramion,
ćwiczenia nóg,
b) ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej,
c) ćwiczenia ramion i nóg łącznie,
d) ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej,
e) ćwiczenia nóg,
f) ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej,
g) ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej,
ćwiczenia w pozycji siedzącej lub leżącej,
h) ćwiczenia ramion,
i) ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie nieokreślonej,
j) ćwiczenia nóg.

### B. ĆWICZENIA STOSOWANE

**1. Ćwiczenia równoważne**
(bez przyrządów lub na przyrządach)

**2. Zwisy i podpory**

**3. Ćwiczenia zwinnościowe**

a) dźwiganie lub mocowanie,
b) przewroty i przerzuty,
c) zabawy i gry ruchowe.

**4. Chody, biegi i tańce**

**5. Skoki:**

a) wolne,
b) mieszane.

### C. ĆWICZENIA WYRÓWNAWCZE

**1. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej:**

a) samodzielne,
b) bierne.

**2. Ćwiczenia ramion i nóg**

**3. Ćwiczenia porządkowe:**

a) zwinięcie kolumny ćwiczebnej,
b) marsz ze śpiewem i pożegnanie.

Pierwszą częścią lekcji gimnastycznej stanowią ćwiczenia wolne, w których ćwiczenia kończyn przeplatają się z ćwiczeniami tułowia w tępie żywym i sprężystym, mającym za zadanie rozgrzanie organizmu, poruszenie wszystkich mięśni i stawów, przyspieszenie obiegu krwi, pobudzenie organów wewnętrznych do sprawniejszego funkcjonowania, zwłaszcza oddychania i przygotowanie organizmu do wysiłku w ćwiczeniach stosowanych.

Ćwiczenia stosowane są istotnym wyćwiczeniem siły i odwagi, przytomności umysłu, decyzji i siły woli, a przez systematyczne zaprawianie ćwiczącego przyzwyczaja go się do pokonywania przeszkód, odnoszenia zwycięstwa nad przeciwnikiem w walce z nim czy też w pokonywaniu trudności ćwiczeń, znoszenia mężnie niepowodzeń, bólu lub przykrości i nie upadanie na duchu.

Ćwiczenia wyrównawcze mają na celu uspokojenia organizmu, uzupełnienia ewentualnych braków lekcji odnośnie prawidłowej postawy ćwiczącego oraz podniesienie dobrego nastroju ćwiczących, którzy powinni kończyć lekcję pod wrażeniem zadowolenia z dokonanej pracy.

**J. Fazanowicz**

*

# KRONIKA SPORTOWA

Opustoszały boiska, przenieśliśmy się już do lokali zamkniętych, do sal sportowych.

Zorganizowana przez PZPR jesienią „liga koszykowa" rozpoczęła swoje rozgrywki. Poziom drużyn, które weszły w skład ligi, jest naprawdę wysoki i bardzo wyrównany. Dzięki temu staliśmy się świadkami ciekawego i miłego zjawiska. Oto okazało się, że nie tylko piłka nożna i boks, ale i inne dziedziny sportu mogą być bardzo atrakcyjne i ściągać wielkie masy widzów, byle imprezy stały na dobrym poziomie sportowym i organizacyjnym. Na rozgrywkach ligi koszykowej w Warszawie, Gdańsku, Krakowie, Łodzi i Poznaniu, wszędzie jest pełno. Przeważa młodzież. Należy się z tego tylko cieszyć; wyjątkowe wartości sportowe i wychowawcze koszykówki predestynują tę grę wybitnie na sport „młodzieżowy". Zacięte walki ligowe dodają emocji, ale emocji ze wszech miar zdrowej. Istotnie ze względu na propagandę tego bardzo wartościowego sportu liga koszykowa była pomysłem wyjątkowo udanym.

Mniej natomiast udane były ostatnie rozgrywki o drużynowe mistrzostwo Polski w boksie. Właściwie nie same rozgrywki, ile jedno ze spotkań, a raczej jego epilog. Wszyscy wiemy, o jakim meczu mowa.

Drużyna przegrywa na ringu, ale zarząd klubu, i to klubu jednego z najstarszych i najbardziej zasłużonych dla polskiego sportu, usiłuje anulować i zmienić wynik ringowy przy „zielonym stoliku". Pretekstem mają być jakieś bardzo problematyczne niedociągnięcia natury formalnej ze strony jednego z sędziów. Mimo zasięgania opinii co najtęższych głów bokserskich z całej Polski do dziś nie wiadomo czy niedopatrzenie formalne istotnie miało miejsce i jak należy interpretować jakiś tam paragraf jakiegoś regulaminu. Wiadomo natomiast na pewno, że protest zarządu „Warty" mógł skrzywdzić ambitnie walczącego zawodnika, a przede wszystkim był policzkiem pod adresem sędziego i organizatorów imprezy, imputował bowiem świadome popełnienie nieuczciwości.

Sprawa naprawdę pożałowania godna, sprawa, która oby nigdy nie miała więcej miejsca.

Kolejne protesty i kontrprotesty doprowadziły obu przeciwników przed najwyższą instancję kultury fizycznej w Polsce, przed dyrektora PUWF i PW. Dyrektor Kuchar swym wrodzonym taktem i osobistym autorytetem doprowadził do uspokojenia atmosfery, co w konsekwencji dało kompromisowe rozwiązanie sprawy: jak doniosła prasa, „Warta" wycofała protest, zaś „Grochów" zobowiązał się dać rewanż w towarzyskim spotkaniu w Poznaniu. Szkoda tylko, że panowie z „Warty" nie potrafili przed złożeniem protestu i wywołaniem całej awantury zadowolić się tym tak prostym, a uczciwym i dżentelmeńskim zadośćuczynieniem za gorycz poniesionej porażki w mistrzostwach. Mówi się, że w sporcie trudno jest wygrywać, okazuje się, że dla niektórych znacznie trudniej jest... przegrać.

Państwowa reprezentacja bokserska przegrała ostatnio wysoko z Czechosłowacją w Pradze. Ale nawet prezes czechosłowackiej Unii Bokserskiej stwierdził,

że sprawiedliwym wynikiem byłby remis. Nasi reprezentanci twierdzą, że Polska powinna była wygrać. Mecz „zrobił" dla Czechów neutralny sędzia, Węgier.

Z reprezentacją Węgier zremisowaliśmy w Poznaniu, a przegrali w Warszawie. Tym razem nie było sędziego neutralnego: sędziowali na zmianę — dwu Węgrów i jeden Polak, a potem — dwu Polaków i jeden Węgier. I co się okazuje? W Poznaniu był wprawdzie wynik remisowy słuszny, ale tylko dlatego, że skrzywdzono jednego Polaka i jednego Węgra. W Warszawie do ostatniej walki sędziowanie szło bez zarzutu. Ale gdy przy stanie 8:6 dla Węgrów Archacki w wadze ciężkiej wyraźnie wygrał na punkty z Harayem, zeszedł z ringu pokonany przez dwu węgierskich sędziów, urzędujących przy stolikach. Polska przegrała 6:10...

O cóż tu chodzi? Bynajmniej nie o usprawiedliwianie naszych przegranych. Ale na tle wszystkich tych wydarzeń, od zatargu „Warta" — „Grochów" aż do warszawskiej porażki z Węgrami, nasuwa się oczywisty wniosek, że z sędziowaniem w boksie sprawa jest w zasadzie grubo nie w porządku. Gruntowna zmiana zasad w systemie sędziowania staje się kwestią palącą. Obojętne czy będzie to przejście na sędziowanie jawne, czy cokolwiek innego, byleby sprawa załatwiona została sprawiedliwie i jak najprędzej. Niesposób dłużej tolerować niszczenia dorobku sportowego zawodnika, zdobytego nieraz ciężką pracą — przez nieudolność czy złą wolę sędziów. Może PZB wystąpi na forum Międzynarodowej Federacji Bokserskiej z inicjatywą przeprowadzenia odpowiedniej reformy w sędziowaniu?...

Imprezy sportowe w lokalach zamkniętych mają u nas jeszcze jedną smutną tradycję: potworny ścisk, tłok i bałagan nie do opisania. Na mecz zapaśniczy Polska — CSR ambasador Czechosłowacji i dyrektor PUWF dostali się dopiero jakimś bocznym wejściem przez... piwnicę. Mecz pięściarski z Węgrami w Poznaniu rozpoczął się z opóźnieniem, bo prezes PZB nie mógł się docisnąć do wnętrza hali, aby powitać gości. W Warszawie początek zawodów opóźnił się również znacznie, bo w tłumie przy wejściu ugrzęźli beznadziejnie na dłuższy czas.... reprezentanci Węgier.

Rezultat? Sensacyjne tytuły w „szlagierowej" prasie, urwane guziki, podarte palta, zdenerwowanie, krzyki, wzajemne wymyślania, nierzadko bijatyka. A goście zagraniczni wywożą do domu wrażenie nie najlepsze. I najzupełniej niesłusznie winimy o to często organizatorów. Obojętne, czy sprzedano biletów 3 czy 4 tysiące, nikt nie jest w stanie zapewnić porządku, jeśli hala (jak przy ul. Szwoleżerów w Warszawie) mieści swobodnie 3 tysiące ludzi, ale jedyna furtka, prowadząca na teren koszar z ulicy, ma szerokość około 90 cm.

Jeżeli ktoś tu jest winien, to chyba tylko Niemcy, że zniszczyli Warszawę, oraz czynniki „miarodajne", że nie potrafią kalkulować. Wybudowanie w stolicy dużej hali sportowej na kilkanaście tysięcy widzów zamortyzowałoby się przy największych kosztach budowy nie później jak w ciągu roku. Dobre imprezy bokserskie, piłki ręcznej, zapaśnicze, tenisowe itp. — to miliony dochodu tygodniowo.

Ciekawe, czego doczekamy się szybciej: dobrego filmu, nakręconego w hali sportowej w Łodzi, zabranej przed dwu i pół laty przez „Film Polski" na atelier, czy też wybudowania nowej, wielkiej hali sportowej? Czekanie na jedno i na drugie trwa już dość długo i stało się denerwujące.

Tak samo, jak czekanie przez hokeistów na mróz i na... sztuczne lodowisko, którego budowa mimo szumnych i wielokrotnych obietnic ze strony różnych władz i instytucji w żaden sposób nie może ruszyć z miejsca. Toteż hokeiści nasi zde-

nerwowali się i wyjechali do Czechosłowacji celem rozegrania szeregu spotkań na sztucznych torach czeskich, a po tym albo dalszej podróży do St. Moritz na Olimpiadę, albo w wypadku nie wykazania się dostateczną formą — powrotu do domu.

Prawdę mówiąc, pozornie zakrawa to trochę na kpiny — wyjazd na Olimpiadę po bodajże trzech czy czterech treningach na lodzie! Ale cóż temu winni nasi mistrzowie krążka? Mieli najlepsze chęci, systematycznie przygotowywali się od wczesnej jesieni, a że „biednemu wiatr w oczy wieje" to tak samo temu, kto nie ma sztucznego lodowiska, deszcz za kołnierz kapie. Ale nasi hokeiści zawzięli się i mają nadzieję, że w Czechosłowacji pokażą, iż są godni dalszej podróży do Szwajcarii. A że dzięki wysiłkom PZHL i sprężystemu kierownictwu grupy olimpijskiej zakontraktowano korzystne spotkania i niewiele to będzie kosztować, nie pozostaje nic innego, jak podziwiać upór hokeistów w ich walce z deszczem i innymi kłopotami, i życzyć powodzenia. Obawiam się jednak, że stoją oni na z góry straconej pozycji: jeśli „dostaną w skórę" — posypią im się na głowy tysiące gromów i za karę nie otrzymają już nigdy sztucznego lodowiska; jeśli odniosą sukcesy — nie dostaną lodowiska również, bo po co, jeśli i bez treningu, bez meczów i przygotowania też potrafią grać!...

Smętne i gorzkie są te refleksje na tle kroniki ostatnich wydarzeń sportowego roku 1947. Ale wkroczyliśmy w Nowy Rok 1948, w rok nie byle jaki, bo — olimpijski. I nie wolno nam czarno patrzeć w przyszłość. Bądźmy więc optymistami, wierzmy, że będzie lepiej. Optymizmem napawa nas jednak nie nastrój noworoczny, ale coś konkretniejszego: oto dawno zapowiadana gruntowna reorganizacja struktury wychowania fizycznego, przysposobienia wojskowego i sportu w Polsce wkracza wraz z nowym rokiem 1948 w stadium realizacji.

Musimy wierzyć, że wkroczymy na nowe, lepsze drogi. A więc wierzymy..

*Antoni T. Miller*

*

# TO, CO NAS INTERESUJE SZCZEGÓLNIE

*Od pewnego czasu codzienna prasa, nie licząc periodyków popularno-naukowych, zamieszcza artykuły o frapujących każdego człowieka tytułach. A więc: „Triumf nauki nad śmiercią", „Czy człowiek pokona śmierć?", „Ile lat powinien żyć człowiek" itp.*

*Czy człowiek pokona śmierć? — wątpić należy. Śmierć jest koniecznością i to kto wie, czy nie mądrą koniecznością. Wszystko, co się rodzi — umiera. Prawda, że się udało czasami życie przywrócić przez zastosowanie w porę zastrzyku dosercowego lub jakiegoś innego zabiegu. Ale to są nieliczne wypadki, nie zawsze się udają i nie mają dla ludzkości większego znaczenia. Czy więc niezbyt pyszałkowato brzmi tytuł: „Triumf nauki nad śmiercią"? Przywracać życie? a może by go lepiej nie skracać i nie odbierać, jak to miało miejsce w ostatniej wojnie: blisko 40 000 000 ludzi zabitych!*

*Cóż znaczy kilku uczonych, którzy pracują nad zagadnieniem wskrzeszenia zmarłych, skoro tysiące najtęższych mózgów, mając do dyspozycji nieograniczone kapitały, poszukuje nowych sposobów masowego mordu? Przywracać życie? A może by je lepiej przedłużać? Przedłużać i nie dopuszczać zbyt wcześnie do objawów starości: Stwierdzić trzeba, że to leży w naszych możliwościach. Posługując się właśnie środkami wychowania fizycznego, osiągamy ten cel. W związku z powyższym warto przytoczyć parę wyjątków z „Listu ze Szwajcarii" J. Dobrzyckiego, drukowanego w „Polsce Zbrojnej". Dobrzycki pisze: „Nigdzie nie spotykałem jeszcze tylu beztroskich, łagodnie uśmiechniętych, czerstwych i zadowolonych z siebie staruszków płci obojga, co w Szwajcarii. Na plaży, rozciągającej się wzdłuż szmaragdowo-zielonej Aary, dziesiątki „młodzieniaszków" w wieku od lat 60 do 80. Ciała zwiędłe, pomarszczone, ale zdrowo opalone. Zdawać by się mogło, że taki pan nie potrafi bez laski przejść dziesięciu kroków, a okazuje się, że jak gdyby nigdy nic, bez najmniejszego zmęczenia przepływa wzdłuż cały basen, a na deser poddaje swoje ciało masażowi zimnego prysznicu. Myślałem, że to maskarada, gdy ujrzałem na ulicach Berna, w najżywszym punkcie, przy zbiegu głównych ulic, siwą staruszkę prowadzącą z całym rozmachem i spokojem auto.*

*Albo taki obrazek: „Na przeciwko mnie, w przedziale pociągu wracającego w niedzielę wieczorem z gór, siedzi człowiek w sile wieku obok zgrzybiałego starca, którego nazywa — dziadkiem. Pociąg nabity i pomyślałem sobie, że będzie kłopot z tym trzęsącym się, pochylonym, starowiną przy wysiadaniu. Tymczasem, gdy pociąg się zatrzymuje na końcowej stacji — staruszek podnosi się, zdejmuje z bagażnika olbrzymich rozmiarów, ciężki plecak wraz ze zrolowanym kocem i wszystkimi akcesoriami turystycznymi, odmawia pomocy kilkudziesięcioletniego wnuczka, sam zakłada go na plecy, wstaje i przepycha się do wyjścia. Jak się okazuje i na co wskazują sfatygowane buty górskie starca, odbył on dwudniową, wysokogórską,*

*pieszą wycieczkę. I wychodzi dumny, że mimo swych na pewno osiemdziesięciu kilku lat nie zmarnował niedzieli, ale zgodnie z tradycją był w górach".*

*Niezmiernie ważną rolę w rozwoju człowieka, w wydajności jego pracy, w procesach wychowania fizycznego i sportu odgrywa racjonalne odżywianie. Racjonalne odżywianie ma również wielki wpływ na przedłużenie życia, co zresztą wykazały liczne badania zarówno na zwierzętach, jak i na ludziach (ostatnie badania uczonych radzieckich nad starcami Kaukazu w wieku od 110—130 lat).*

*Toteż z wielkim uznaniem należy powitać powołanie przez Ministerstwo Aprowizacji Polskiego Komitetu Żywnościowego.*

*W ciągu 3 ostatnich lat od zakończenia wojny podniósł się znacznie w kraju naszym poziom odżywiania się. To znaczy że jadamy lepiej, co nie jest jednak równoznaczne z tym, czy jadamy zdrowiej i racjonalniej.*

*Już przed wojną podnoszona była sprawa reformy odżywiania. Obecnie nabrała ona większego jeszcze znaczenia wobec niezbędności likwidacji skutków wojny. W Polsce ze stołówek korzysta dziennie 2 miliony osób, internaty dla młodzieży, wczasy pracownicze — to drogi, którymi oddziaływać można na odpowiednie odżywianie, zwalczanie przesądów i złych przyzwyczajeń. A dożywianie w szkołach?*

*Akcja ta z filantropijnej powinna stać się państwową, badania bowiem wykazały, że racjonalne śniadania szkolne podnoszą wagę i wzrost dzieci o 5 proc., powodując również lepsze wyniki w nauce.*

*Przed Komitetem Żywnościowym, w którego skład wchodzą przedstawiciele nauki, organizacji społecznych i zawodowych otwiera się szerokie i poważne pole pracy.*

*Tak jakoś dziwnie się składa, że z odżywianiem a raczej z jedzeniem — duża część ludzi łączy napoje wyskokowe. Tu także niezbędne jest uświadomienie i mądra propaganda, do której na razie stanęły: Polski Czerwony Krzyż, Liga Kobiet i Polska YMCA.*

*Wielkie wysiłki przy zwalczaniu alkoholizmu czyni Towarzystwo „Trzeźwość". 10 grudnia został zakończony XIX kurs przeciwalkoholowy. W kursie wzięli udział delegaci wielu instytucji i towarzystw. Zwracał uwagę, jak podaje prasa, brak przedstawicieli Związków Zawodowych.*

*Tymczasem Związki Zawodowe coraz bardziej nabierają na znaczeniu i rozwijają szeroką działalność. Niezwykle poważnie wygląda plan pracy Wydziału Sportowego Komisji Centralnej Z. Z. W grudniu odbyła się w KCZZ Konferencja kierowników Wydziałów Wychowania Fizycznego i Sportu przy Zarządach Głównych Związków Zawodowych.*

*Nie będę omawiał wyników konferencji, czytelnik znajdzie o tym wzmiankę na innym miejscu, chcę tylko zwrócić uwagę na uskarżanie się poszczególnych delegatów na to, że niektóre instytucje w dalszym ciągu nie doceniają znaczenia sportu. A już szczytem wszystkiego było oświadczenie delegata Lublina, że „Zarząd Miejski w Lublinie przeznaczył piękną salę gimnastyczną na skład i mimo interwencji miejscowych władz związkowych, nie chce jej zwrócić, chociaż nadaje się ona przede wszystkim do akcji szkolenia sportowego". (Kurier Codzienny z 16 — XII). Przecieram oczy. Jakto w trzy lata po wojnie skład w sali gimnastycznej? W czasie wojny, to rzecz normalna, krótko po wojnie także. Znamy nawet wypadek zabrania jedynego pałacu sportowego przez Przedsiębiorstwo „Film Polski". No ale*

*film jest także potrzebny, a poza tym trzeba było się spieszyć z nakręceniem „Zakazanych Piosenek". W „Życiu Warszawy", w artykule „W sprawie odbudowy sportowej Warszawy" znany publicysta dr Stanisław Mielech z niepokojem zwraca uwagę na nikły ruch w odbudowie sportowych urządzeń Warszawy. „Niedawno kierownictwo odbudowy Warszawy doczekało się krytyki z ust najwyższego czynnika w Państwie. Oby na taką krytykę nie zasłużyli sobie w przyszłości ci, którzy będą odbudowywali urządzenia sportowe stolicy" — kończy autor.*

*Ustrój demokratyczny dużą uwagę przywiązuje do wychowania fizycznego i sportu. Czynniki rządowe wykazują wielkie zrozumienie dla sportu. Gorzej jednak jest w terenie. Wychowanie fizyczne i sport ciągle jeszcze jest w roli Kopciuszka.*

*Kiedyś, w dużym mieście, nie zniszczonym przez wojnę, (!) w jednym z największych budynków tego miasta, w którym się mieściło Kuratorium Okręgu Szkolnego, poszukiwałem pokoju wizytatora wychowania fizycznego. Przeszedłem bez skutku długie korytarze, widne i szerokie, parteru i dwu następnych pięter. Skierowano mnie dopiero w jakiś boczny korytarz. Na podłodze leżały kartki papieru i trochę śmiecia, na drzwiach najbliższych widniała tabliczka: „Instruktor śpiewu", a dalej w ciemnym rogu znalazłem poszukiwany pokój.*

*Również kiedyś, razem z płk. Fińskim, w jednym z największych naszych miast poszukiwaliśmy referatu wychowania fizycznego w Zarządzie Miasta.*

*W całym, kilkupiętrowym dobrze urządzonym gmachu, nikt nie mógł nam wskazać, gdzie się mieści referat wychowania fizycznego. Na drodze dedukcyjnego rozumowania postanowiliśmy szukać gabinetu referenta, gdzieś w pobliżu strychu. Rozumowanie było słuszne, znaleźliśmy go tuż przy strychu w najgorszych warunkach, jakie można było w całym tym budynku znaleźć.*

*Stan ten oczywiście jest nienormalny i musi ulec zmianie, bez naszego jednak udziału to się nie stanie.*

*A. BRZEZICKI*

*

# PIERWSZY KRÓTKOMETRAŻOWY FILM SPORTOWY

Dzięki staraniom Wydziału Propagandy PUWF i PW nawiązana została współpraca między PUWF a Instytutem Filmowym.

Zadaniem Instytutu jest produkcja i popularyzacja filmów krótkometrażowych o charakterze popularno-naukowym i propagandowym.

W wyniku nawiązanego kontaktu ustalono plan pracy na najbliższą przyszłość, jeśli chodzi o produkcję filmów o tematyce sportowej. Jako pierwszy film z tej dziedziny zrealizowany zostanie jeszcze w bieżącym sezonie zimowym film popularno-naukowy, propagujący narciarstwo. Scenariusz, którego autorami są: mjr A. Brzezicki, A. N. Nonas i A. T. Miller, został już opracowany i zatwierdzony przez dyrekcję Instytutu Filmowego. Film nakręcony będzie na terenie narciarskich ośrodków wyszkoleniowych PUWF w Zakopanem i Zieleńcu w ciągu lutego br. Po opracowaniu technicznym i udźwiękowieniu film ten ukaże się na ekranach jako dodatek do filmów pełnometrażowych, równocześnie wyświetlany będzie na specjalnych seansach filmów popularno-naukowych, przeznaczonych dla szkół i organizacji.

*A. M.*

# Śp. KAZIMIERZ WEJRAUCH

W dniu 4 grudnia 1947 zmarł ministerialny wizytator szkół, Kazimierz Wejrauch, który piastował to niezmiernie trudne i odpowiedzialne stanowisko od 1945 roku, to jest od chwili, gdy Ministerstwo Oświaty zorganizowało referat wychowania fizycznego. I do ostatniej chwili swego życia interesował się wszystkimi sprawami umiłowanej pracy, wierząc mocno, że wyzdrowieje i wróci do niej. Śmierć wyrwała go w takiej chwili, kiedy mógł jeszcze wiele dobrego zdziałać dla wychowania fizycznego w Polsce. Zmarł bowiem w sile wieku.

Z Kazimierzem Wejrauchem spotkałem się po raz pierwszy, kiedy stawiałem nieledwie pierwsze kroki w wychowaniu fizycznym, studiując w Państwowym Instytucie Wychowania Fizycznego w Warszawie, gdzie Zmarły pracował jako najczynniejszy i najpoważniejszy instruktor. A później, gdzie tylko coś się w tej dziedzinie robiło, nazwisko Kazimierza Wejraucha zawsze figurowało, jako jednego z najczynniejszych członków wszelkich zjazdów, konferencji i prac nauczycieli wychowania fizycznego. W ostatnich latach przed wojną, kiedy pracował w Kuratorium Okręgu Szkolnego Warszawskiego zaskarbił sobie nie tylko niezmiernie wysoki szacunek, przez swą niezmordowaną i dokładną pracę, ale i miłość nauczycieli, dla których był nie tylko instruktorem, który umiał w każdym wypadku dać odpowiednią radę, ale i przyjacielem, który radę tę dawał serdecznie i życzliwie.

Nic więc dziwnego, że szczery żal ogarnął nauczycieli wychowania fizycznego, że ubył oto z naszych szeregów jeden z tych, którzy kładli zręby pod wielkie dzieło odrodzenia biologicznego narodu tym bardziej, że wiemy wszyscy o tym, jak Zmarły dzieło to ukochał.

Cześć Jego pamięci!

Marian Krawczyk

# Z POSIEDZEŃ, TOWARZYSTW i ZJAZDÓW

## Z KOMISJI SKARBOWO-BUDŻETOWEJ SEJMU

W dniu 2 grudnia Komisja Skarbowo-Budżetowa obradowała pod przewodnictwem posła Jędrychowskiego nad preliminarzem budżetowym Ministerstwa Obrony Narodowej.

Na posiedzeniu Komisji obecni byli: Wiceminister Obrony Narodowej — gen. Spychalski, III Wiceminister Obrony Narodowej — gen. Jaroszewicz, Wiceminister Skarbu — Dietrich, przedstawiciele Min. Obrony Narodowej i CUP.

Poseł sprawozdawca Grubecki (SL) odnośnie spraw dotyczących wychowania fizycznego podał, że ze względu na to, że roczniki, które dorastały w czasie okupacji są fizycznie słabiej rozwinięte, Ministerstwo Obrony Narodowej zdecydowało otoczyć młodzież opieką w zakresie wychowania fizycznego w wieku przedpoborowym, nie tylko przez PW i WF, ale także przez celową współpracę z Ministerstwem Rolnictwa i Reform Rolnych w zakresie Przysposobienia Rolniczo-Wojskowego.

Poseł sprawozdawca stwierdza, że Akademia Wychowania Fizycznego osiągnęła poważne wyniki w zakresie szkolenia instruktorów. W roku 1948 po zakończeniu odbudowy uruchomi się Akademię całkowicie.

Spośród 14 ośrodków Wojewódzkich Wychowania Fizycznego uruchomiono w pełni 8, częściowo 4, pozostaje do całkowitego odremontowania 2. Urządzono 9 stałych obozów letnich, 8 obozów sportów zimowych, zabezpieczono 17 terenów dla dalszej rozbudowy letnich obozów WF i PW.

## OGÓLNOPOLSKI ZJAZD WIZYTATORÓW HIGIENY SZKOLNEJ

W Warszawie odbył się Ogólnopolski Zjazd Wizytatorów Higieny Szkolnej. W czasie obrad poruszano zasadnicze i palące kwestie w dziedzinie opieki higieniczno-lekarskiej w naszych szkołach. Głos zabierali wybitni znawcy tego problemu — dr A. Werko, wizytator Min. Oświaty i dr Karol Mitkiewicz.

Budżet higieny szkolnej, który przed wojną prawie że nie istniał, od roku 1945 ustawicznie wzrasta. W roku 1945 wynosił 5,5 mil. zł, w roku 1947 — 50 mil. zł. Na rok 1948 planowane są wydatki w wysokości 186 milionów.

W roku ubiegłym uregulowane zostało na odcinku higieny szkolnej wiele spraw. Unormowano płace lekarzy szkolnych i higienistek (które wzrosły czterokrotnie). Powołano Komisje Oświatowe Rad Narodowych, których celem jest utrzymanie kontaktu z władzami samorządowymi.

Sprawą rozwoju higieny szkolnej zainteresowane jest obok Min. Ośw. również Min. Zdrowia.

Zjazd powziął rezolucję, podkreślającą konieczność stałego współdziałania i koordynacji prac w zakresie higieny szkolnej między Min. Oświaty i Min. Zdrowia. W tym celu należałoby powołać Międzyministerialną Komisję do spraw higieny szkolnej. Komisja ta istniała w ciągu wielu lat przed wojną i zadanie swe spełniała znakomicie. Z chwilą skasowania Min. Zdrowia współpraca ta przestała istnieć faktycznie, choć nigdy nie została rozwiązana prawnie. Wskrzeszenie tej Komisji nie powinno więc nasuwać żadnych trudności.

Najtrudniejszy, pionierski odcinek pracy higieniczno-lekarskiej stanowi niewątpliwie szkoła powszechna, — zwłaszcza na wsi. Obecnie 95 procent tych szkół pozostaje bez opieki lekarskiej. Naturalnie szybkie zlikwidowanie strasznych nieraz warunków istniejących na terenie wiejskiej szkoły jest niemożliwe, głównie wskutek braku wykwalifikowanych higienistek i lekarzy, jak również wskutek ograniczeń budżetowych.

## KONFERENCJA KIEROWNIKÓW WYDZ. SPORTOWYCH ZW. ZAWODOWYCH

W połowie grudnia w Komisji Centralnej Związków Zawodowych odbyła się konferencja kierowników Wydziałów Wychowania Fizycznego i Sportu przy Zarządach Głównych Zw. Zawodowych. Konferencja wykazała wzrastające zainteresowanie sportem wśród mas pracowniczych. Ogólna liczba sportowców — członków zw. zawodowych, zorganizowanych w 861 klubach — wynosi 130 tysięcy osób. Najbardziej usportowiony związek stanowią włókniarze, którzy zorganizowali 171 klubów sportowych, następnie kolejarze — 148 klubów, metalowcy — 117, górnicy — 106.

Na konferencji podkreślono, że przy realizacji zadań reorganizacyjnych, podjętych przez naczelne władze sportowe — uwzględnia się przede wszystkim sprawy wychowania fizycznego świata pracy. Delegaci podkreślali, że mimo trudności w zdobywaniu sprzętu, niedostatecznej jeszcze ilości sal i terenów sportowych, wychowanie fizyczne — o czym świadczą ostatnie cyfry rozwojowe, ogarnia coraz szersze masy. Delegaci wskazywali również, że niektóre instytucje nie doceniają znaczenia sportu. Przedstawiciel Lublina przytoczył przykład, że zarząd miejski w Lublinie przeznaczył piękną salę gimnastyczną na skład i mimo interwencji miejscowych władz związkowych nie chce jej zwrócić, chociaż nadaje się ona przede wszystkim do akcji szkolenia sportowego. Z uchwał i dezyderatów, jakie zapadły na zjeździe, w pierwszym rzędzie należy wymienić dezyderat o zwiększeniu ilości sprzętu sportowego, przekazywanego klubom sportowym przez PUWF i PW oraz uchwałę o konieczności racjonalniejszej gospodarki obiektami sportowymi. Żądano również, aby fachowa prasa sportowa zwiększyła swoje zainteresowanie związkowym sportem pracowniczym.

W związku z preliminowaniem przez Ministerstwo Przemysłu 280 milionów zł na rozwój sportu w przedsiębiorstwach podległych Ministerstwu — zebrani uchwalili wystąpić do właściwych władz, aby również i inne instytucje zawarły umowy z KCZZ w sprawie finansowania i organizowania sportu pracowniczego. Postanowiono też poczynić starania o uwzględnienie w planie inwestycyjnym budowy obiektów sportowych.

## Z DZIAŁALNOŚCI CENTRUM MEDYCYNY SPORTOWEJ

Do chwili obecnej w Centrum Medycyny Sportowej uruchomiono całkowicie następujące działy: chirurgiczno-ortopedyczny, chorób wewnętrznych i poradnictwa kobiecego. Poza tym Centrum dysponuje rentgenem diagnostycznym i elektrokardiografem. O potrzebie utworzenia Centrum Medycyny Sportowej najlepiej świadczą cyfry udzielonych porad w ciągu pierwszego miesiąca działalności Centrum. Zbadano ogółem 562 osoby, w tym udzielono porad chirurgicznych w ilości 87.

Wśród tej liczby znajdują się gimnastycy startujący do Mistrzostw Polski (badania przed i po zawodach) oraz ciężkoatleci, reprezentujący Polskę na meczu z Czechosłowacją.

Z pomocy chirurgicznej Centrum korzystali również słuchacze Akademii Wychowania Fizycznego. Spośród sportowców przeważali piłkarze.

Poza tym z Centrum Medycyny Sportowej korzystał kurs lekarzy sportowych (organizowany przez Stowarzyszenie Lekarzy Sportowych) w liczbie 40 osób, przechodząc w Centrum przeszkolenie praktyczne.

## KONFERENCJA TURYSTYCZNA W ZAKOPANEM

Komisja Rzeczoznawców przy Wydziale Turystyki Ministerstwa Komunikacji oraz Międzyministerialna Komisja dla spraw turystyki wypowiedziały się jednogłośnie za zwołaniem jeszcze w grudniu ubiegłego roku Konferencji Turystycznej w Zakopanem, celem omówienia problemów Podhala aż po Rabkę i Szczawnicę oraz Zakopanego i jego rozbudowy w najbliższej przyszłości zalecając zwołanie tej konferencji Zarządowi Miejskiemu w Zakopanem.

Konferencja odbyła się na początku ubiegłego miesiąca. Obrady zgromadziły elitę działaczy turystycznych z całej Polski z zasłużonym nestorem turystyki i autorem kilkuset przewodników turystycznych dr M. Orłowiczem na czele. Państwowy Urząd WF i PW reprezentował mgr Nawrocki, Szef Wydziału WF i Sportu.

Na konferencji wygłoszono następujące referaty: „Zakopane w przyszłości" inż. Wzorka, „Zakopane jako uzdrowisko" dra L. Wilamowskiego, „Rabka i Szczawnica jako uzdrowiska dla wskazań specjalnych" dra Z. Kołaczkowskiego, „Problemy komunikacyjne Podhala" radcy St. Stankiewicza, „Zakopane jako ośrodek sportu" mgr Wł. Pęksy, „Zagadnienia turystyczne Podhala" dra M. Orłowicza oraz „Potrzeby kulturalne Zakopanego" dyrektora Juliusza Zborowskiego.

Delegat Min. Komunikacji St. Stankiewicz poinformował obecnych o akcji wydawniczej Wydziału Turystyki, a mianowicie o druku mapy „Tatry w śniegu" opracowanej przez mgr. Z. Korosadowicza oraz o przewodniku Państwowych Kolei Linowych, opracowanym przez inż. Zb. Sznejgerta. Oba wydawnictwa są w druku.

Delegat Państwowego Urzędu WF i PW mgr Nawrocki oświadczył, że PUWF i PW zupełnie docenia znaczenie turystyki, jak również rolę Zakopanego, jako największego ośrodka szczególnie sportów zimowych.

Dyrektor P. Kolei Linowych, inż. Sznejgert, informował zebranych o akcji P. Tow. Tatrz. na terenie Tatr w zakresie odbudowy schronisk oraz akcji propagandowej drogą utworzenia Biura Informacyjnego w hotelu „Morskie Oko".

Po wyczerpaniu porządku dziennego przewodniczący St. Stankiewicz zreferował 24 wnioski ogólne i z dziedziny komunikacji, a dr M. Orłowicz kilkadziesiąt pozostałych, w których Konferencja zwróci się do władz: o budowę linii kolejowej Kraków — Mszana i Nowy Targ — Szczawnica, o odbudowę szos. Nowy Targ — Szczawnica i z Zakopanego do Morskiego Oka i Kościelisk; o zaprowadzenie komunikacji lotniczej Warszawa—Nowy Targ, a nade wszystko o wydzielenie Zakopanego jako miasta.

## PLAN TURYSTYCZNY 1948 R.

Od roku 1948 mają być wprowadzone w okresach świątecznych ulgowe przejazdy weekendowe na kolejach — jedno- i trzydniowe.

Wkrótce też będzie wydana, celem propagandy turystyki, seria barwnych afiszów, opartych na zdjęciach fotograficznych, nadesłanych na ogólnopolski kongres fotograficzny. W zakresie propagowania turystyki ma być wydana panoramiczna mapa „Tatry w śniegu" oraz mapa Pomorza. W opracowaniu znajdują się przewodniki po Gdańsku i Zagłębiu Węglowym.

Z ogólnej kwoty 175 milionów zł przewidzianych na inwestycje turystyczne w roku 1948, użyte będzie 45 milionów na inwestycje na Ziemiach Dawnych ze szczególnym uwzględnieniem schronisk i hoteli w Tatrach i Beskidach. M. in. kosztem 5 milionów złotych dokonane zostaną prace związane z udostępnieniem i badaniem jaskiń tatrzańskich, znajdujących się między Halą na Kalatówkach i Halą Kondratową jak również znakowanie szlaków górskich.

Inwestycje turystyczne na Ziemiach Zachodnich wyniosą w roku 1948 sumę 100 milionów zł, przeznaczonych głównie na doprowadzenie do stanu używalności wszystkich obiektów turystycznych poniemieckich. 25 milionów złotych wydane zostanie na zakup nowoczesnych autokarów turystycznych, których eksploatacją zajmie się PBP. „Orbis".

## WSPÓŁPRACA TURYSTYCZNO-SPORTOWA POLSKI I CZECHOSŁOWACJI

Między przedstawicielami Autoklubu CSR i delegatami Automobilklubu Polski i Polskiego Związku Motocyklowego, zostało zawarte w grudniu w Pradze porozumienie, na podstawie którego wymienione organizacje zobowiązują się skoordynować wzajemną współpracę sportową i propagować turystyczny ruch automobilowy w obu krajach, przy poparciu towarzystw czechosłowacko-polskich.

*

# PRZEGLĄD WYDAWNICTW

**Bielczyk Z. i Drużbiak W. — Narciarstwo dla wszystkich.** Popularna Biblioteczka Sportowa PUWF i PW, tomik 5. Wydawnictwo „Prasa Wojskowa".

Jako 5 tomik Popularnej Biblioteczki Sportowej PUWF i PW ukazał się już na półkach księgarskich bardzo ciekawie ujęty i starannie opracowany podręcznik jazdy na nartach pt. „Narciarstwo dla wszystkich".

Autorami podręcznika są: mgr W.Drużbiak, jeden z najlepszych instruktorów narciarstwa PZN, były kierownik narciarskiego ośrodka wyszkoleniowego PUWF w Zakopanem, a obecnie instruktor narciarstwa w Akademii Wychowania Fizycznego na Bielanach, oraz mgr Z. Bielczyk, również instruktor AWF.

„Narciarstwo dla wszystkich" jest pierwszym w polskim języku podręcznikiem uwzględniającym naukę jazdy na nartach, według nowoczesnej szwajcarskiej techniki zjazdowej „rotacyjno-wychyleniowej". W przystosowaniu techniki szwajcarskiej do polskich warunków śniegowych i terenowych autorzy podręcznika uzupełnili metodę równoległą nauki jazdy na nartach elementami techniki oporowej i skocznej, co daje ćwiczącemu możność pełnego opanowania nart i dawania sobie rady w każdym terenie i sytuacji.

Książeczka ta może być dużą pomocą w pracy dla każdego organizatora, przodownika i instruktora narciarstwa, zasadniczo jednak jest podręcznikiem w pełnym znaczeniu tego słowa popularnym, to znaczy przeznaczonym dla najszerszych mas miłośników narciarstwa, ćwiczących nawet bez pomocy i opieki instruktora. Książeczka pretenduje do tego, aby zastąpić w pewnym sensie instruktora i sądzę, że w dużej mierze winno sie jej to udać.

Najobszerniejszy dział podręcznika, poświęcony technice, przewiduje dwutygodniową naukę jazdy na nartach. Podano tu w sposób prosty i zrozumiały, jak dojść stopniowo od najprostszych ćwiczeń narciarskich do najtrudniejszych ewolucji. Wielką pomocą dla ćwiczącego we właściwym zrozumieniu poszczególnych faz ruchu narciarskiego są tu doskonałe i liczne rysuneczki Z. Bielczyka.

Uzupełnienie książeczki stanowią cenne zwłaszcza dla początkujących wskazówki, dotyczące ekwipunku i sprzętu narciarskiego oraz jego konserwacji, zaprawy gimnastycznej, organizowania wycieczek turystycznych i wreszcie higieny narciarza.

W całości książeczka wartościowa i z punktu widzenia umasowienia narciarstwa bardzo potrzebna — winna stać się doradcą i przyjacielem licznych rzesz młodych i starych miłośników sportu narciarskiego, którzy nie mogąc z różnych względów znaleźć się na kursach narciarskich pod okiem wykwalifikowanych instruktorów, pragnęliby zorganizować sobie naukę jazdy na nartach we własnym zakresie, ale nie wiedzą, jak się do tego zabrać.

Estetyczna okładka projektu M. Walentynowicza. Cena — 80 zł.

**A. T. Miller**

*

**Aleksander Kamiński — Dr Henryk Jordan twórca nowoczesnego wych. fiz. w Polsce.** Zeszyt 5 cyklu Sport i Wychowanie Fizyczne. Wyd. „Czytelnik" 1947.

Autor w sposób wyczerpujący omawia życiorys i zasługi dra Henryka Jordana. Bezpośredniość i entuzjazm, z jakim autor opisuje przeżycia i życie dra Jordana, objaśnienia obcych wyrazów, kilka dat z historii sportu, podanych na końcu broszury, to wszystko miało nadać całości formę popularną dostępną dla każdego czytelnika.

Szkoda jednak, że pan Kamiński zamiast zbytecznych szczegółów i reminiscencji na tematy zupełnie

nie istotne, nie pogłębił znaczenia samej idei ruchu jordanowskiego oraz nie uzasadnił przekonywującymi argumentami dlaczego prof. Jordana nazywa „twórcą nowoczesnego wychowania fizycznego w Polsce"? Trudno zgodzić się z nazwaniem idei prof. Jordana „pracą amatorską". Między innymi autor przytacza: „Zabawne to, ale i zastanawiające, że ten świetny ginekolog i profesor dokonał w swej działalności amatorskiej jeszcze więcej niż w zawodzie! O ileż bogatsze jest życie człowieka, gdy owocnej działalności zawodowej towarzyszyć może płodna praca amatorska, coś jakby zabawa najszerzej i najszlachetniej pojęta!" Zdaje się, że autor sam zbyt przejął się tą głęboką sentencją.

Również nie wiadomo, na jakiej podstawie twierdzi autor, że dr Jordan do dnia dzisiejszego nie jest jeszcze doceniany. Tutaj należy zapewnić autora, że ruch jordanowski rozwijał się i rozwija w Polsce w pełnym zrozumieniu jego wartości społecznych, wychowawczych i zdrowotnych.

Popularność broszury polegać powinna na przystępności formy, ale nigdy to stać się nie może kosztem tego, co stanowi istotę takiego rodzaju wydawnictw, właśnie kosztem wartości. W tym miejscu należy zwrócić się do wydawnictwa z prośbą i życzeniem, by następnych 9 zeszytów z cyklu „Sport i wychowanie fizyczne", które są w przygotowaniu były w całym tego słowa znaczeniu wartościowe i opracowywane przez najlepszych fachowców.

**Eichelberger Irena**

*

**Por. Karol Fabian — Sport w wojsku.** Przegląd Piechoty, zeszyt 9. 1947 r.

W artykule autor rozpatruje „jakiego rodzaju sporty należy polecić żołnierzowi i jak należy je uprawiać". Nawiasem trzeba dodać, że o tym, jak należy je uprawiać autor niewiele mówi. A więc: 1) gimnastyka, 2) lekka atletyka, 3) pływanie, 4) szermierka, 5) gry sportowe (raczej chyba piłka ręczna); a) siatkówka, b) koszykówka, i na tym koniec. O boksie, sporcie bodajże dla żołnierza najwłaściwszym, nie znajdujemy ani słowa, o narciarstwie — tak ważnym dla wojska, również ani wzmianki. W artykule poza tym znajdujemy szereg niewłaściwych określeń i błędów jak na przykład: „pływanie jest przeciwstawieniem siatkówki, jeżeli chodzi o napięcie nerwowe" lub „umiejętne gromadzenie sił", „zasoby fizyczne" itp.

Omawiając szermierkę, autor wspomina tylko o szabli i florecie. O szpadzie, która wchodzi w skład pięcioboju nowoczesnego, konkurencji par excellence wojskowej, nie wspomina ani słowem, jak również o bagnecie, który już przecież został zaliczony do sportu. Floret, przede wszystkim broń młodzieży i kobiet, autor mógłby sobie darować.

Nieco naiwnie również brzmi zalecenie: „należy interesować się wszystkimi rodzajami sportu, by stać się sportowcem w miarę możności wszechstronnym". Przez samo interesowanie się sportem nikt jeszcze nie stał się wszechstronnym sportowcem, co najwyżej kibicem, wycinaczem kuponów „zgadnij, kto wygra" i bywalcem trybun. Żeby stać się sportowcem wszechstronnym, trzeba czynnie uprawiać sport, na to nie ma innej rady.

Sport w wojsku jest zagadnieniem ważnym i wymagającym pilnego i całkowitego uregulowania, a głos w tej sprawie „Przegląd Piechoty" powinien oddać tego rodzaju wygom sportu wojskowego, jakimi niewątpliwie są: płk dypl. Bilewski, płk Czarnik, mjr Noskiewicz czy mjr Frankiewicz.

**A. Brzezicki, mjr**

*

**1. Program dwutygodniowego kursu pływania dla kobiet i mężczyzn.**

**2. Program dwutygodniowego kursu piłki ręcznej dla kobiet i mężczyzn.**

**3. Programy wyszkolenia narciarskiego na dwutyg. kursach PUWF i PW.** — Wydział Wychowania Fizycznego PUWF i PW.

Wymienione wyżej programy opracowane zostały na podstawie dwuletnich doświadczeń akcji szkoleniowej PUWF oraz szeregu konfe-

rencji sportowych. W ten sposób współautorami programów są wszyscy najwybitniejsi specjaliści odnośnych działów sportu w Polsce, którzy współpracowali w dotychczasowej akcji wyszkoleniowej oraz brali udział we wspomnianych konferencjach.

Wytyczne PUWF w kierunku upowszechnienia wychowania fizycznego idą, jak wiadomo, w obecnym stadium po linii szkolenia przodowników i instruktorów w podstawowych dyscyplinach sportu, za które uznane zostały: pływanie, piłka ręczna, gimnastyka, lekkoatletyka, boks (dla mężczyzn), tańce narodowe (dla kobiet) oraz narciarstwo. Programy pływania i piłki ręcznej przeznaczone są dla dwutygodniowych kursów wyszkoleniowych na przodowników i instruktorów powszechnego WF. Całość wyszkolenia obejmuje pięć kursów w wymienionych dyscyplinach sportu, zakończeniem jest trzytygodniowy kurs klasyfikacyjno-unifikacyjny. Z tego względu poszczególne kursy dwutygodniowe nie pozostają w oderwaniu od innych, ale stanowią fragment całości wyszkolenia we wszystkich dziedzinach Znajduje to swój wyraz w programąch, gdzie zarówno wyszkolenie techniczno-praktyczne jak i teoretyczne oraz zajęcia kulturalno-oświatowe powiązane są logicznie z programami kursów następnych i poprzednich. Dopiero odbycie wszystkich kursów łącznie z kwalifikacyjnym daje zamkniętą całość, przygotowującą wszechstronnie przyszłego instruktora do organizowania i prowadzenia zajęć WF.

Niemniej jednak, dzięki starannemu opracowaniu programów pod względem technicznym i metodycznym przez najwybitniejszych specjalistów stanowią one dużą wartość i pomoc w pracy również dla każdego instruktora w danej dziedzinie sportu we wszelkich organizacjach i klubach, dla nauczyciela WF w szkole czy oficera, wzgl. podoficera w wojsku.

Dalsze programy, a więc lekkoatletyki, gimnastyki, boksu oraz tańców narodowych i regionalnych znajdują się w druku i ukażą się w najbliższym czasie.

Programy wyszkolenia narciarskiego opracowane zostały przez PUWF w porozumieniu z PZN i oparte są na najnowszych zdobyczach techniki narciarskiej (szwajcarskiej rotacyjno - wychyleniowej techniki zjazdowej w połączeniu z techniką oporową i skoczną). Programy uwzględniają wszystkie kategorie wieku, usprawnienia i płci ćwiczących. Programy te przeznaczone są i obowiązują w akcji wyszkoleniowej PUWF i PZN we wszystkich ośrodkach narciarskich.

Cena każdego egzemplarza programów — 30 zł.

**A. T. Miller**

*

**Jerzy Hajdukiewicz — Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme.** Taternik, Nr 4—5 1947 r.

Dr Hajdukiewicz uczestnik VI Polskiej Wyprawy w Alpy w zwięzłym artykule omawia Narodową Szkołę Narciarstwa i Alpinizmu w Chamonix, w której gościł przez czas dłuższy.

Program szkoły rozkłada się na dwa sześciomiesięczne turnusy: turnus letni — alpejski i turnus zimowy — narciarski. Kadrę instruktorską stanowią najsłynniejsi alpiniści i narciarze. Szkoła jest państwowa i nie ogranicza się do szkolenia jedynie Francuzów, ale przyjmuje równie i cudzoziemców, przy czym opłaty pobierane od cudzoziemców są bardzo umiarkowane.

„Zapoznawszy się z organizacją alpinizmu francuskiego i opieką, jaką jest otaczana przez państwo, łatwo jest zrozumieć że szczytowe osiągnięcia alpinistów francuskich nie są dziełem przypadku. Naśladowanie tego pouczającego przykładu może przynieść jedynie korzyści" — trafnie kończy autor.

**A. B.**

*

**Tadeusz Pawlikowski kierownik T.O.P.R. — Wypadki w Tatrach w sezonie wiosennym i letnim 1947 r.** Taternik, Nr 4—5 1947 r.

Autor, kierownik Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, w artykule daje przegląd nieszczęśliwych wypadków w Tatrach,

szuka ich powodów i środków zaradczych na przyszłość.

W omawianym okresie w Tatrach miało miejsce kilka wypadków śmiertelnych i kilkanaście innych zakończonych mniej lub więcej szczęśliwie. W 20 wypadkach Pogotowie Ratunkowe udzieliło pomocy w górach.

Większość wypadków spowodowana jest nieznajomością gór, brakiem odpowiedniego przygotowania względnie lekkomyślnością turystów.

Zmniejszenie nieszczęśliwych wypadków w górach w pewnym stopniu również zależy od dobrego znakowania szlaków, starannego opracowania odpowiednich przewodników i map.

Na zakończenie należy podkreślić wielkie zasługi i ofiarną pracę Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

**Jerzy Roman**

*

**Prof. W. S. Farfel, Sowietskaja fiziologia sportu (Sowiecka fizjologia sportu), Tieoria i praktika fiziczeskoj kultury,** Tom X, Nr. 11, 1947.

Z okazji 30-lecia rewolucji październikowej omawia autor znaczenie i wkład sowieckiej fizjologii sportu w całokształt wychowania fizycznego.

Fizjologia sportu jest młodą gałęzią doświadczalnej nauki — fizjologii ogólnej. Przedmiotem badań i doświadczeń jest organizm człowieka podczas lub po pracy, w niektórych zaś wypadkach badania na zwierzętach.

Za podstawową właściwość fizjologii sportu należy uważać te specjalne zadania, które stawia przed nią teoria i praktyka kultury fizycznej. Zadania te stwarzają dla fizjologii konieczność wszechstronnej analizy wszystkich procesów fizjologicznych, jakie zachodzą przy wykonywaniu rozmaitych ćwiczeń sportowych. Taka wszechstronna charakterystyka daje możność znalezienia ogólnych cech fizjologicznych w rozmaitych rodzajach sportu, celem ujęcia ich w grupy, w myśl zasad fizjologicznej wspólnoty. Tą drogą powinna powstawać fizjologiczna systematyka ćwiczeń fizycznych, konieczna nie tylko dla wygody nauczania fizjologii sportu, lecz przede wszystkim dla rozstrzygnięcia ważnych teoretycznych zagadnień kultury fizycznej — systematyki środków i metod. Z drugiej strony powinno to sprzyjać wyjaśnieniu szczególnych właściwości rozmaitych rodzajów sportu, stworzenia właściwej charakterystyki ćwiczeń fizycznych, chociażby i połączonych według niektórych ogólnych fizjologicznych objawów w określone grupy. Z tym jest związane fizjologiczne rozwiązanie postawowych psychofizycznych właściwości, wykształconych przy pomocy ćwiczeń fizycznych, jak np. siła, szybkość, zręczność lub wytrzymałość. Poznanie istoty tych właściwości sprzyja rozpracowywaniu najbardziej racjonalnych metod ich rozwijania i w tym rozpracowywaniu niemałą rolę powinna odgrywać fizjologia sportu. Zadanie kształcenia tych właściwości jest bezpośrednio związane z najważniejszym zagadnieniem sportu — treningiem. Poznanie fizjologicznej istoty zjawiska treningu organizmu pod wpływem powtarzania ćwiczeń fizycznych powinno w dużym stopniu dać możność stworzenia ogólnych sposobów zasad treningu, i ogólnej teorii treningu.

Łącznie z tym konieczny jest udział fizjologii sportu w wyjaśnieniu specjalnych właściwości treningu w rozmaitych rodzajach sportu lub w grupach sportów, złączonych według cech fizjologicznych lub jakichś innych.

Zagadnienie nauczania ruchu i doskonalenia go w opanowaniu techniki ruchów sportowych wymaga fizjologicznego rozpracowania procesu wytwarzania i rozwoju nawyków ruchowych jako uzupełniającej części ogólnego zjawiska treningu.

Sport młodzieżowy i wychowanie fizyczne dzieci powinny opierać się na znajomości fizjologii pracy mięśni w okresie wzrostu; sport kobiecy — na znajomości przemian fizjologicznych, które zachodzą w ustroju kobiety, zajmującej się sportem.

Po omówieniu cech fizjologii sportu, autor stwierdza, że za granicą jest ona ujmowana zbyt jednostron-

nie w przeciwieństwie do Związku Radzieckiego, gdzie zagadnienia te są rozpracowywane w należyty sposób na olbrzymią skalę. W 11 doskonale wyposażonych pracowniach fizjologicznych, przy wyższych zakładach naukowych, wychowania fizycznego, nauka fizjologii sportu należy do naczelnych teoretycznych przedmiotów. Specjalne podręczniki fizjologii sportu na wszystkich szczeblach nauczania, duża ilość pracowników naukowych , jest dowodem wielkiego zainteresowania i dużego znaczenia fizjologii w sprawach wychowania fizycznego.

Obok pracowników naukowych, również i sami sportowcy okazują wielkie zainteresowanie zagadnieniem fizjologii sportu biorąc czynny udział w tych pracach bądź też służąc jako obiekt do badań i doświadczeń tak dalece, że właściwie nie ma żadnego dobrego zawodnika, który by nie był dokładnie przebadany — z korzyścią dla sprawy sportu.

Również i fizjologowie nie zamykają się w ciszy laboratoriów, lecz przeprowadzają badania w miejscach ćwiczeń sportowych: na stadionach, przystaniach, a nawet podczas wypraw wysokogórskich, przez co stwarzają obopólne zrozumienie przy twórczej pracy.

Autorzy rosyjscy już od bardzo dawna zajmowali się zagadnieniem wpływu wysiłku sportowego na organizm, bo już w 1889 r. pojawiły się pierwsze prace na tematy lekarsko sportowe (Cymkowski, Gruzdziew), a więc dużo wcześniej niż prace autorów, którzy uchodzą za ojców medycyny sportowej (Henschen, 1899, Zuntz 1899-1901) na zachodzie. W Rosji przedrewolucyjnej prace na tematy sportowe nosiły charakter raczej dorywczy i dopiero po rewolucji październikowej nastąpił rozkwit prac na polu fizjologii sportu. Najbardziej intensywna praca jest prowadzona w Leningradzie, Moskwie i Charkowie. Najbardziej zasłużonym pracownikiem na niwie fizjologii sportu jest prof. A. N. Krestownikow z Leningradu, który niedawno bawił w Polsce — uczeń wszechświatowej sławy fizjologa Pawłowa. Zasługi prof. Krestownikowa na polu rozwoju fizjologii sportu są olbrzymie, tak naukowe jak pedagogiczne i popularyzujące ten dział medycyny wśród rzesz sportowców i trenerów. Prof. Krestownikow obok wielu publikacji naukowych jest autorem wydanej w 1939 r. Fizjologii sportu, (której drugie wydanie według zapewnień autora nastąpi w tym roku). Wszechstronne zainteresowanie fizjologią sportu u prof. Krestownikowa obejmują zasady teorii treningu, zagadnienie wpływu sportu na przemianę materii, narząd krążenia, oddychania, jak również centralny układ nerwowy i tp. Współpracownicy i uczniowie prof. Krestownikowa w ilości ponad 40 osób publikowali swoje prace na tematy fizjologii sportu.

Drugim filarem fizjologii sportu jest N. A. Bernstejn, twórca sowieckiej biomechaniki i fizjologii ruchu, który rozpoczął pracować nad ruchami przy pracy, po czym przeszedł do sportowych i przebadał wszelkie rodzaje ruchu sportowego. Badania ruchów metodą Bernstejna zdobyło uznanie w całej fizjologii światowej, jako metoda chronocyklografii. Jest to badanie mikroskopowe ruchów w czasie i przestrzeni. Obok nich bardzo wydatnie nad zagadnieniem fizjologii sportu pracuje cały szereg profesorów, jak Marszak, Gorkin, Saryczew i wielu innych.

Poza fizjologami, którzy poświęcają się wyłącznie zagadnieniom sportowym, wielu innych profesorów fizjologii ogólnej żywo interesuje się teoretycznymi zagadnieniami fizjologii sportowej.

Wszystko to daje gwarancję, że następny etap rozwoju sowieckiej fizjologii sportowej stanie się solidną naukową podporą dla sowieckiego systemu kultury fizycznej.

**Dr Wacław Sidorowicz**

*

**MUdr. Bedrich Krákora, Cvicebni schopnost studenstva na vysokych skolách v Praze.** Télesna Vychowa, Nr 2—2, 1947. (Zdolność do ćwiczeń studentów szkół wyższych w Pradze)

Słuchacze i słuchaczki wyższych szkół czeskich, w wieku poborowym, podlegają obowiązkowi ćwiczeń z zakresu przysposobienia wojskowego. W 1 i 2 semestrze uprawiają podstawowe ćwiczenia wychowania fizycznego, z nich składają z końcem

2 semestru egzamin, w 3 semestrze ćwiczą strzelanie, w 4 pływanie.

W praskich wyższych zakładach naukowych podlegają ćwiczeniom PW słuchacze i słuchaczki 5 i 6 semestru, ćwicząc boks, samoobronę (kobiety tylko samoobronę) i lekkoatletykę. W innych miastach akademickich słuchacze 5 i 6 semestru nie podlegają ćwiczeniom. Ilość zajęć we wszystkich semestrach 2 godz. tygodniowo.

Słuchacze i słuchaczki mogą być zwolnieni od ćwiczeń jedynie z powodów zdrowotnych.

Badanie słuchaczy, którzy ubiegali się o zwolnienie, dało cenny materiał wykazujący stan zdrowia i zdolność do ćwiczeń czterech najmłodszych roczników studentów szkół akademickich. Badania przeprowadzano w akademickiej opiece zdrowotnej w Pradze. W przypadkach jasnych, nie wymagających badania specjalistycznego, studenci byli zwalniani bez badań w akademickiej opiece zdrowotnej. Zwolnienie było bądź trwałe, bądź czasowe na 1 — 2 semestry, bądź całkowite lub od pewnych ćwiczeń.

Wyniki badań są bardzo interesujące, dają obraz stanu zdrowotnego młodzieży akademickiej. Wypływa z nich, że mężczyźni na ogół są bardziej zdolni do ćwiczeń od kobiet, przeciętnie studenci politechniki są zdrowsi od studentów uniwersytetu. Różnice między poszczególnymi wydziałami są niewielkie, jednak wskazują na to, że więcej zdrowych jest na wydziałach, które uchodzą za trudniejsze (medycyna).

**Przeciętne dane zdolności do ćwiczeń studentów praskich w zimowym semestrze 1946/47.:**

| | Ogólna ilość | | Zdolni w % | Częściowo zdolni w % | Czasowo niezd w % | Nie zdolni całk. w % |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Uniwersytet | 3279 | mężcz. | 93,8 | 0,1 | 3,9 | 2,2 |
| | 1270 | kobiet | 90,8 | 0,3 | 6,6 | 2,3 |
| Politechnika | 4413 | mężcz. | 95.3 | 0,3 | 3,1 | 1,3 |
| | 292 | kobiet | 91,2 | — | 4,8 | 4,0 |

W związku ze zwolnieniami od ćwiczeń wyłaniają się dwa ważne zagadnienia. Pierwsze, jak postępować ze zwolnionymi od pewnych ćwiczeń, gdy nie ma dla nich specjalnych grup ćwiczebnych, ponieważ obecność ich w grupach zupełnie zdrowych ogranicza się nieraz wyłącznie do zgłoszenia obecności, bez udziału w ćwiczeniach. Drugim zagadnieniem jest sprawa zwolnień na okres mniejszy od 1 semestru. Wstąpienie do ćwiczeń takiego zwolnionego w środku semestru, do grupy już zaawansowanych, łatwo prowadzi do przemęczenia, a przy sportach technicznych może narazić na uszkodzenie. Rozstrzygnięcie tych zagadnień znacznie obniży ilość całkowicie niezdolnych do ćwiczeń.

Na zakończenie załączona jest tabelka ilustrująca zdolność studentów do ćwiczeń WF w rozmaitych miastach.

| Miasto | Ilość słuchaczy podlegających ćwiczeniom WF. | | Odsetek niezdolnych |
|---|---|---|---|
| Praga | mężcz. | 7173 | 323/4,5% |
| | kobiet | 1582 | 120/7,5% |
| Brno | mężcz. | 2543 | 42/1,6% |
| | kobiet | 438 | 15/3,4% |
| Ołomuniec | mężcz. | 423 | 15/3,4% |
| | kobiet | 183 | 6/3,3% |
| Ostrawa | mężcz. | 185 | 1/0,5% |
| | kobiet | 1 | — |
| Pilzno | mężcz. | 118 | 18/15,3% |
| | kobiet | 33 | 2/6 % |
| Hradec Król. | mężcz. | 195 | 15/7,6 |
| | kobiet | 54 | 1/1,8% |

**Dr W. Sidorowicz**

*

**Czeskie oceny polskich wydawnictw**

Telesna Vychowa Nr 2—3 przynosi dwie oceny polskich książek sportowych: a mianowicie dr Sidorowicza, Sport Zawodniczy i Masaż Sportowy. Recenzent podkreśla dobry układ książek, fachowe i wyczerpujące ujęcie zagadnień sportowych, które interesują zawodnika. Najwięcej w Sporcie Zawodniczym spodobało się recenzentowi ujęcie przez autora zagadnienia treningu przy dwóch sezonach rocznie, wyniku rekordowego oraz zasad treningu.

**Z.**

## PIŚMIENNICTWO


K. Dąbrowski — Uwagi o psychosocjalnych warunkach powstawania i rozwoju hiperkinoz funkcjonalnych oraz tików. Biuletyn Instytutu Higieny Psychicznej, Warszawa 1938.

Tenże — Higiena psychiczna (treść i zakres zadania, stosunek do innych nauk). Biuletyn Inst. Hig. Psych. Warszawa 1938.

Tenże — Typy wzmożonej pobudliwości psychicznej. Biuletyn Inst. Hig. Psych., Warszawa 1938.

B. Daszkiewicz — Flisak J. Zasady nauczania sportu. — Warszawa 1938.

J. Jaroszyński—Układ hierarchiczny tendencyj w psychopatii. Zdrowie Psychiczne, Warszawa 1946.

M. Kaczyńska — Psychiczne skutki wojny wśród dzieci i młodzieży w Polsce. Zdrowie Psych., Warszawa 1946. R. I. Nr. 1.

F. H. Lorentz — Der Gesundheitswert der Sportarten. Stuttgart 1938.

G. Mayerhofer G. u. E. Rothe — Neurose und Unfallneigung im Fahrerberuf. Kwart. Psych. Poznań 1934.

E. Piasecki — Zarys teorii wychowania fizycznego. Lwów 1935.

Tenże — Dzieje wychowania fizycznego, tamże 1929.

P. Radło — Higiena psychiczna ze stanowiska ogólno-lekarskiego. Sprawozdanie ze Zjazdu Pracowników Naukowych I. H. P. z dnia 3-5. V. 1946. Zdrowie Psych., Warszawa, 1946.

Radomska-Strzemecka — Pedagogika a higiena psychiczna. Sprawozdanie ze Zjazdu Prac. Nauk. I. H. P., tamże.

M. Skierczyński, A. Mazurkowa — Gry sportowe. Warszawa 1936.

W. Schulte — Die Psychologie der Leibesubungen, Berlin 1928.

S. Szuman — Zagadnienia charakteru człowieka a higiena psychiczna. Zdrowie Psych., Warszawa 1946.

Sprawozdanie ze Zjazdu Pracowników Naukowych I. H. P. w dniu 3-5 V. 1946, tamże 1946.


W-09421